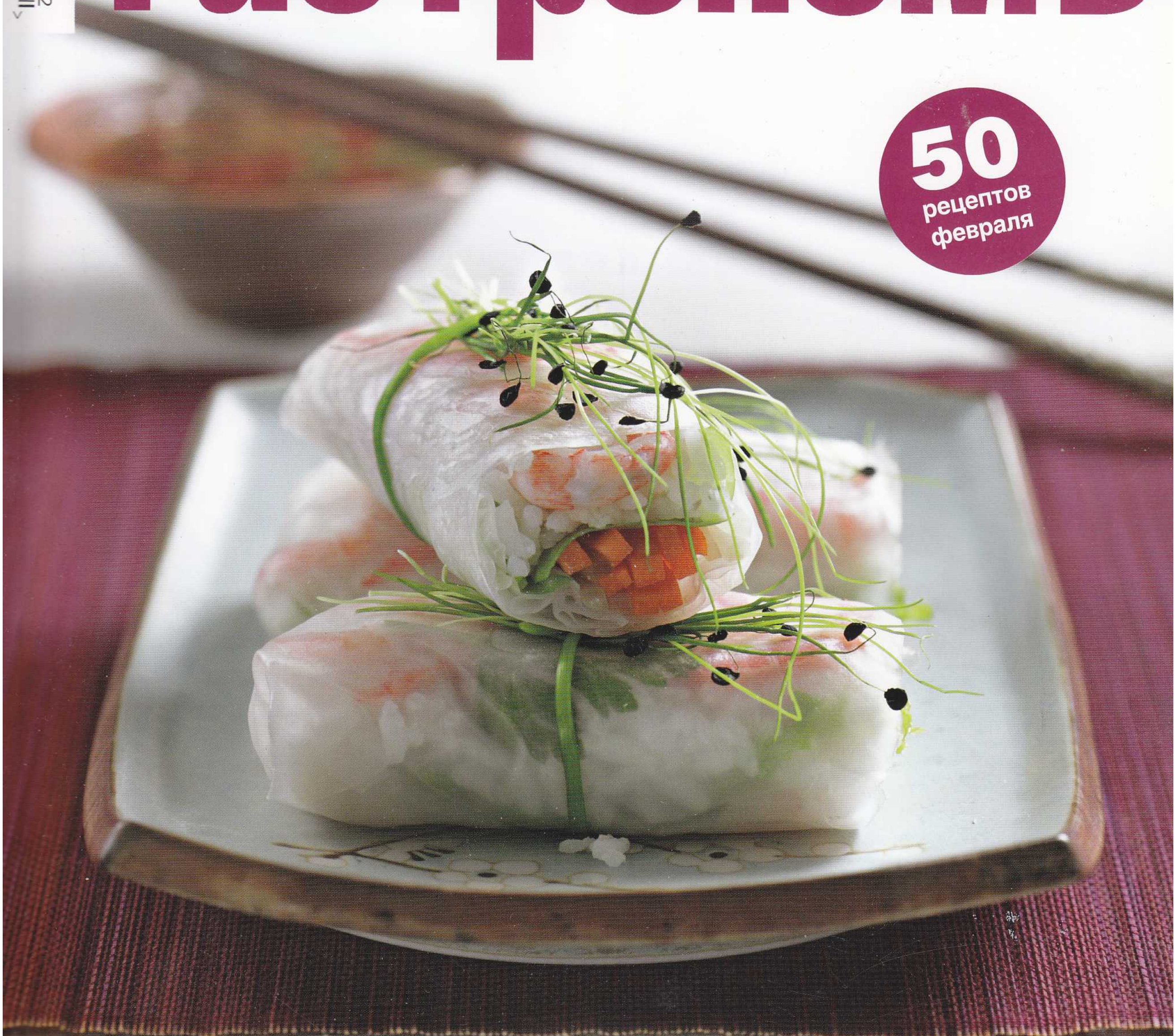
ISSN 0234-2510

гастрономъ



50 рецептов февраля

восток + запад: китайские дим-сумы, латышские ролькпопсы

особое меню андрея малахова и барака обамы

формулы фритюра: пицца в кляре, бананы в карамели



Спринг-роллы с овощами и креветками

4 порции

Что нужно:

- 500 г мелких креветок
- 1 маленький корень дайкона
- 3 маленькие морковки
- 200 г риса для суши
- 12 листов рисовой бумаги
- маленький пучок петрушки
- 12 листьев салата айсберг
- горсть проростков нигеллы
- несколько перьев шнитт-лука

Для маринада:

- 1 зубчик чеснока
- 50 мл белого сухого вина
- 1 ч. л. лимонного сока

Для соуса:

- 100 мл светлого соевого соуса
- 0,5 ч. л. меда
- 1 средний острый перчик чили

Что делать:

Креветки опустить в большую кастрюлю с кипящей водой. Довести до кипения, откинуть креветки на дуршлаг, очистить от панциря и сложить в миску. Для маринада перемешать измельченный чеснок с вином и лимонным соком, приправить. Залить маринадом креветки, перемешать и оставить на 20 мин. Дайкон и морковь очистить, залить небольшим количеством холодной воды и отварить, 10 мин., затем нарезать длинной тонкой соломкой. Рис залить 2 л холодной воды, слегка посолить и отварить до готовности; откинуть на дуршлаг и обсушить. Рисовую бумагу замочить в теплой воде на 1 мин., затем разложить на рабочей поверхности. На каждый лист бумаги уложить по очереди веточку петрушки, лист салата, небольшой пучок нарезанных дайкона и моркови, 2 ст. л. риса, 5 креветок. Свернуть бумагу конвертом, сверху поместить немного проростков. Зафиксировать пером шнитт-лука, перевязать. Для соуса измельчить чили (при желании удалить семена), перемешать с медом и соевым соусом. Подать роллы целиком или разрезав по диагонали, с соусом.

группа тестирования рецептов



Сергей Нивня
повар,
Германия



Альбина Дацукова
программист,
США



Екатерина Серавина
юрист,
Москва

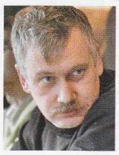
экспертный совет номера



Бруно Марино
шеф-повар
ресторанов Vesna,
«Бисквит»
и Novikov Catering



Тие Лун
шеф-повар
ресторана
«Династия»



Сергей Речкалов
бренд-шеф
ресторанной
группы
«Тритон»

ежемесячный журнал

ГАСТРОНОМЪ

№02 (85), февраль 2009

Издатель: ООО «Бонниер Пабликейшенз»
125993, Москва, Волоколамское ш., 2,
тел./факс: 725-1070,
www.gastronom.ru, e-mail: mail@phbp.ru

Президент Наталья Чернышева
Генеральный директор Елена Трухина

Редакция:
главный редактор Андрей Захарин
главный художник Екатерина Егорова
заместитель главного редактора Марианна Орлинкова
ответственный секретарь Александр Стариков
выпускающий редактор Татьяна Олефиренко
бильдредактор-стилист Екатерина Овсепян
редактор Анна Туревская
отдел рецептов Александр Ильин (редактор), Илья Жданов, Денис Крупеня (повара-консультанты)
обозреватели Влад Васюхин, Ольга Захарова
дизайнеры Юлия Козлова, Ольга Малышева, Алексей Клак
фотограф Игорь Савкин
корректоры Лилия Дунаева, Любовь Никифорова
Над номером работали: Дмитрий Байрак, Мария Балашова, Нина Борисова, Инесса Владимирова, Елена Голованова, Анатолий Горяинов, Виктор Горячев, Алексей Дмитриев, Дмитрий Жаров, Дмитрий Журавлев, Тамара Иванова, Елена Кузнецова, Тимур Лисневский, Никита Михайлов, Екатерина Моргунова, Ирина Мосолова, Елена Ростунова, Наталья Савинская, Сергей Синельников, Элеонора Скоулз, Марина Тумаркина, Виктор Хабаров, Наталья Хабарова, Анна Шапкина, Александра Шевелева, Татьяна Шкондина, Елизавета Эшва, FOTOBANK, EAST NEWS

исполнительный директор Ольга Ткалич
директор по рекламе ООО «Бонниер Пабликейшенз» Марина Мамина

Отдел рекламы: Светлана Ардаева, Ольга Козырева, Елена Кузьмичева, Елена Матвеева, Жанна Русакова (заместитель директора), тел.: 725-1070

Руководитель отдела спецпроектов Лариса Машталер

Отдел маркетинга: Эля Нагаева (директор), Зоя Галишникова, Надежда Лыжникова
Распространение: Сергей Татаркин (директор), Григорий Евтушенко (заместитель директора), Андрей Телингатер, Александр Шалимов, Наталия Писклина, Екатерина Колесникова, Татьяна Катрач
тел. (495) 725-1070
Подписка
Нина Малинина, Марина Шумилова,
тел. (495) 792-5562

Руководитель отдела IT Дмитрий Васильев

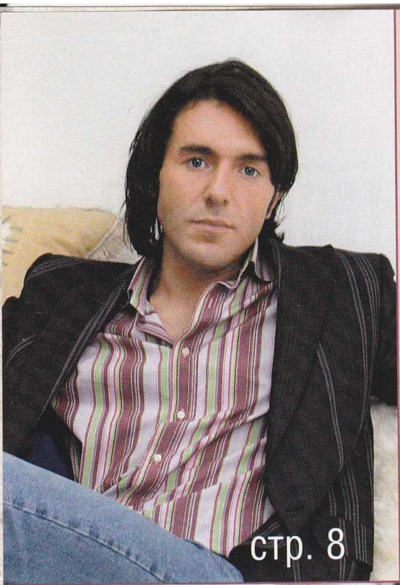
Техническая поддержка: Михаил Афанасьев, Игорь Долманов, «Свет Компьютерс», тел.: 795-0295

Сканирование и обработка иллюстраций: Марианна Геннинг, Вера Давыдкина, Светлана Кузина, Любовь Попова, Екатерина Панюшкина (руководитель отдела), Олег Шифрин

Типография: «Алмаз-пресс» (Москва)
Тираж: 173 010 Цена свободная

Автор макета: Михаил Аникст
Обложка: Екатерина Моргунова

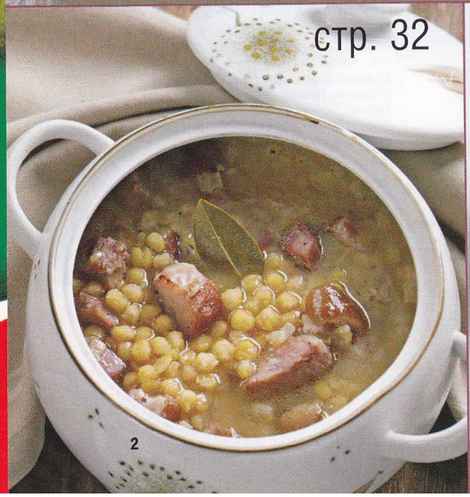
Издание зарегистрировано в Федеральной службе по надзору в сфере массовых коммуникаций, связи и охраны культурного наследия. Свидетельство о регистрации средства массовой информации ПИ №ФС77-32209 от 09.06.2008 г.

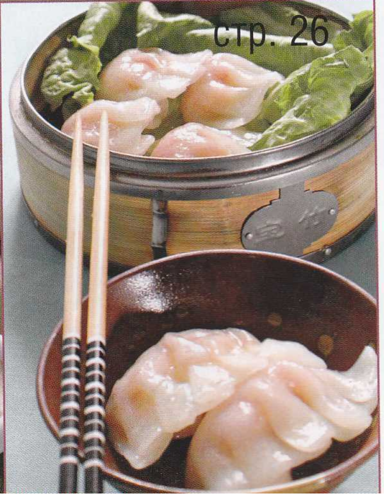


февраль 2009

содержание

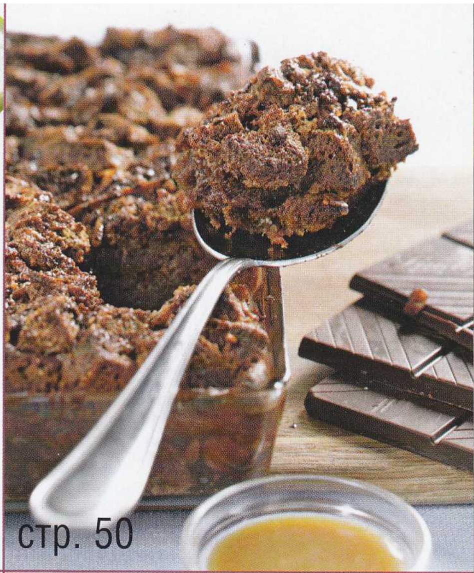







стр. 12


стр. 60


стр. 50

стиль жизни

гид потребителя

условные обозначения

– тема с обложки

– блюда, которые подходят для детей

– рецепты блюд быстрого приготовления

– блюда, которые легко готовить

– мнение группы тестирования рецептов

– опубликовано на правах рекламы

– блюда, которые можно замораживать

– диетическое питание

– блюда, которые можно готовить в микроволновке

– рецепты для опытных кулинаров

– полезные советы

Лучшие рецепты

Ресторанные новости

Все масленичную неделю – с 23 февраля по 1 марта – **во французском бистро «Жан-Жак»** на Цветном бульваре, 24, шеф-француз Буэсси Куншеф будет готовить классические крепы. По словам повара, главное отличие крепов от блинов в том, что готовятся они без добавления дрожжей. В меню два раздела: блины с соленой начинкой – с лососем и сливками, с грибами и соусом бешамель, с сыром и жареным яйцом и со сладкой начинкой – с крем-брюле, с грушей татен, с лимоном и сливочным маслом, с медом.

В ресторане «Итальянец» (ул. Самотечная, 13) проводятся детские программы по мотивам сказки «Пиноккио». Во время вечеринок Сверчок и Фея с голубыми волосами проводят конкурсы и учат ребят готовить забавные съедобные поделки. Праздники проходят по субботам и воскресеньям с 14.00 до 17.00. Шеф-повар ресторана Джованни Сузини разработал специальное меню: суп куриный с лапшой (110 руб.), куриная котлета с рисом (180 руб.), паста фарфалле с креветками (180 руб.), равиолли с вишней (120 руб.) и блинчики с творогом или шоколадом (120 руб.).

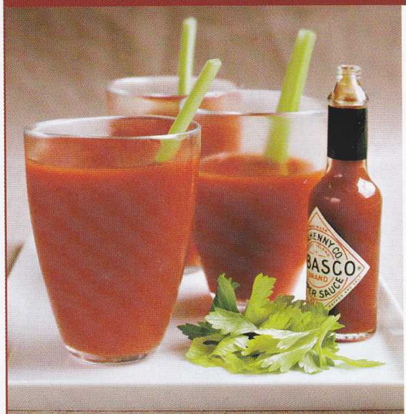
В центре Москвы открылся новый ресторан национальной болгарской кухни – **«Баба Марта»** (Гоголевский б-р, 8). В нем работает команда, ранее трудившаяся в «Механа Банско». Меню аутентично, шеф-повар «Бабы Марты» Радослав Владов уверен, что оригинальные названия блюд сами по себе настраивают на праздничный лад: апетитка, снежанка, царска туршия, агнешко печено, мешана скара, баница, мелба и палачинки. Весело и вкусно. К тому же официанты, подающие эти блюда, в любой момент готовы пуститься в пляс. Славные традиции «Механа Банско» продолжаются.

Находка месяца



Не бойтесь покупать иностранную валюту в подземном переходе у метро. Если она, конечно, свежая и... сладкая. На другую даже и не смотрите. Нам «Сладкие деньги» удалось купить всего за 72 руб. около станции «Бибирево» Московского метрополитена. Состав сахарных печений от Ефремовского хлебозавода: пшеничная мука высшего сорта, маргарин, сахарная пудра, крахмал, сироп, молоко цельное сухое, яичный порошок, разрыхлитель, соль и ароматизаторы.

Русская версия энциклопедии «Ларусс гастрономик» признана лучшей кулинарной книгой на русском языке на всемирном конкурсе кулинарных книг Gourmand World Cookbook Awards 2008. Кроме этого, «Гастрономическую энциклопедию «Ларусс» признали лучшей книгой еще в трех номинациях: «Лучший перевод», «Лучший дизайн» и «Лучший переплет».



Бодрая старушка

Коктейль «Кровавая Мэри» в декабре отпраздновал свое 75-летие. Он был придуман в период Великой депрессии в Нью-Йорке, в 1933 году. Классической версии «Кровавой Мэри» не существует, в рецепте обязательны только два ингредиента – водка и томатный сок. Дальше бармен добавляет на свое усмотрение: вустерский соус, перец, табаско, соль, пряные травы. По легенде, коктейль был назван в честь официантки Мэри, работавшей в чикагском баре Bucket of Blood («Ведро крови»).

Не будет вам счастья!

Вслед за запретом на курение в общественных местах правительство Великобритании запрещает владельцам баров и пабов проводить «счастливые часы», во время которых алкоголь продается со значительной скидкой, и завлекать посетительниц бесплатными напитками. Так британские власти намерены бороться с чрезмерным пьянством и преступлениями на алкогольной почве. Согласно последним исследованиям, около 10 миллионов британцев пьют гораздо больше рекомендованной нормы, а само пиво за последние 20 лет стало крепче на два градуса.



фото: © Fotobank.com/Stock Food; Getty Images; © East News

Ресторанные новости

В ресторане китайской кухни «Тан» (Оружейный пер., 13) до конца холодов будет действовать специальное меню горячих и горячительных коктейлей. Рекомендуем глинтвейн из белого вина с добавлением крепкого ликера Grand Marnier и антипохмельный водочный коктейль «Булл Шот».

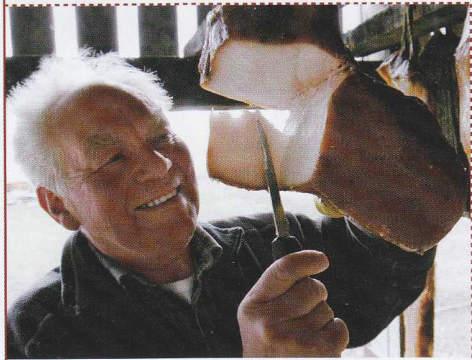
Глен Баллис, шеф-повар **ресторана «Недальний Восток»** (Тверской б-р, 15, стр. 2) ознаменовал свое двухлетнее пребывание в Москве разработкой нового меню, в котором постижение русской кухни перемешалось с паназиатским направлением ресторана. Изменения коснулись и раздела японской кухни.

В ресторане Kalina Bar (Новинский б-р, 8) с начала года действует новое меню от нового шеф-повара Максимилиано Гритти (ранее – ресторан Pinocchio). По словам Максимилиано, гостей Kalina Bar ожидают гастрономические открытия, необычные сочетания и традиционные итальянские блюда в авторском прочтении. Особо отметим салат с уткой (890 руб.), тартар из тунца с клубникой (890 руб.), ризотто с пармским окороком и трюфелем (960 руб.) и осьминогов с гороховым пюре (750 руб.).

Марко Монти, шеф-повар **гурме-ресторана Da Giacomo** (ул. Спиридоновка, 25/20), до конца зимы будет кормить гостей сытными и объемными блюдами. Ассорти из морепродуктов шеф подает под сливочно-горчичным соусом и сдабривает витаминными листьями салата (1090 руб.). Тушеное седло молодого барашка гарнирует овощным соте (1590 руб.), цыпленка фарширует грибами, фуа-гра и трюфелем и подает с апельсиновым соусом (1790 руб.), а феттучине заправляет панчеттой и креветками (790 руб.).

@ Сайт месяца www.cookstr.com

На сайте www.cookstr.com все к месту и по делу. «Шеф дня», «Рецепт дня», поиск необходимого рецепта по главному ингредиенту, кухне, поводу, способу приготовления и автору. Без излишних красивостей, нагромождения фотографий и излишеств. Все рецепты – авторские, от достойных внимания и уважения поваров со всего мира. А если кто-то из российских пользователей этих имен не знает, то это его личное упущение, которое недолго исправить.



Кухня викингов

С 25 января по 23 февраля во многих городах Исландии проходит знаменитый гастрономический фестиваль «Торраблот». Во время его проведения можно попробовать настоящую еду древних викингов: бараньи головы, бычьи желудки, наполненные овечьей кровью. Но главное блюдо фестиваля – хакарл, подтухшее мясо гренландской акулы. Запивают хакарл 37-градусной картофельной водкой бреннивин.

Труд облагораживает

Американцы считают, что «экономический спад» (так называют кризис на Западе) – не время для дорогих игрушек. Так, владельцы раритетного автомобиля «Астон Мартин» используют предмет роскоши как практичную машину для доставки пиццы.





Нет хлопушкам

Администрация украинского города Полтава обязала владельцев ресторанов и кафе брать у каждого посетителя расписку в том, что он не будет использовать пиротехнику на территории заведения. А продавцы пиротехники теперь обязаны объяснять покупателям правила использования хлопушек и фейерверков. Дело в том, что в администрацию города поступают многочисленные жалобы от горожан, которые устали от несанкционированных салютов, которые устраивают подвыпившие компании по ночам.



Прощай, оружие!

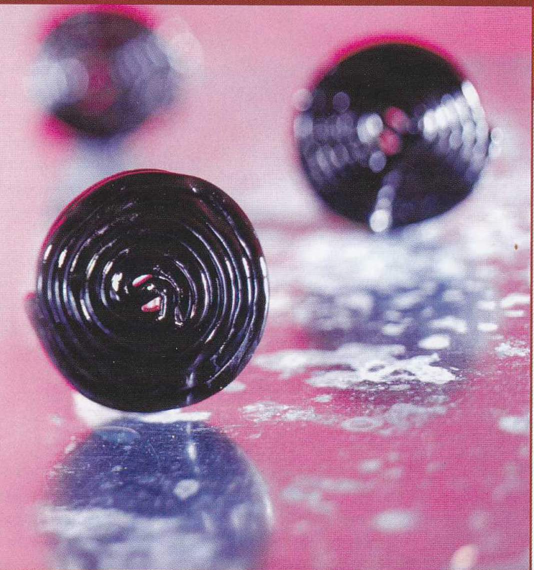
В американском штате Калифорния набирает обороты программа анонимного обмена оружия на еду «Подарки вместо оружия». Только за две первые недели акции небогатые американцы, пострадавшие от финансового кризиса, сдали тысячу стволов и две гранаты. Вместо них калифорнийцы получили подарочные сертификаты супермаркетов и магазинов электроники.

Режет и поет

Дизайнер Синди Лавин придумала музыкальный нож для любого празднества. На рукоятке ножа расположены четыре кнопки с названиями популярных праздничных мелодий на все случаи жизни: Happy Birthday, Jingle Bells, Wedding March и For He's a Jolly Good Fellow. Поющий нож работает от батареек.

Жуй, не болей

Лакричные изделия могут исцелять герпес, причем как активную, так и пассивную формы вируса. Ученые обнаружили, что древесный сахар, который входит в состав лакрицы, не дает вирусу вырабатывать протеин, с помощью которого герпес становится невидимым для иммунитета. Традиционное лечение пока может справиться только с активной формой вируса.





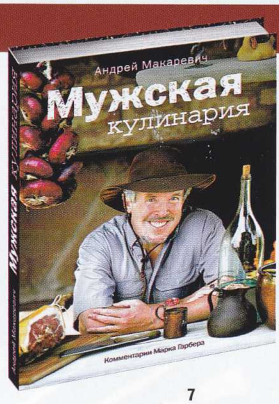
Первый укус

Известный французский дизайнер Франк Сорбье представил публике оригинальное блюдо Lucky Charm («Шарм счастья»), которое открывает очередной сезон модных десертов с игривым названием «Укус любви». Презентация прошла в ресторане Café de la Paix при отеле InterContinental Paris Le Grand, где, собственно, и можно будет попробовать «Шарм счастья» до 15 мая 2009 года. Сорбье разработал свое творение в виде листа клевера, состоящего из четырех разных сердец, совместно с шеф-поваром и кондитером Café de la Paix. В течение года в рамках данного проекта еще три знаменитости из мира фэшн представят свое видение любви и ее укусов.

Библиотека гастронома

«Мужская кулинария», Андрей Макаревич, «Эксмо», 2009, 272 стр.

К поваренным книгам от знаменитостей многие гастрономы относятся настороженно. Но Андрей Макаревич – случай особый. Многолетний ведущий программы «Смак» разбирается в предмете не хуже любого повара. И увлеченно готовит (для презентации книги он сварил отменную шурпу). Макаревич настаивает, что «Мужская кулинария» – это отнюдь не сборник рецептов. Рецепты – ноты, а лидер «Машины времени» ценит импровизацию. Написана «Мужская кулинария» легко, остроумно, уважительно к читателю. Так в дружеской компании делятся секретами шашлыка – без менторства и архитектурных излишеств. Автор честно признается, если какую-то кулинарную идею он подсмотрел у знакомых, а потому на страницах мелькает много известных имен. Макаревич не только написал, но и украсил книгу своей графикой, а аппетитные фотографии блюд сделал один из постоянных авторов «Гастронома» Сергей Моргунов.





Священные ритуалы Андрея Малахова

Два часа до начала программы «Пусть говорят». Малахов еще без грима, но уже в эфирном костюме – сидит в большой коммунальной комнате на восьмом этаже в «Останкино» и ест что-то из пластиковой коробочки

– Андрей, неужели «Доширак»?

– Да что ты! Скажем так: один известный диетолог вместе с еще более известным ресторатором разработали систему питания, которая индивидуально подстраивается под каждого клиента. На вот меню на день, посмотри.

– Выглядит все очень пафосно: первый завтрак – фреш из сельдерея, яблока, смородины и корня имбиря плюс органический кекс; второй завтрак – каша пшенная с курагой и вишней. На обед суп-пюре из репы, сельдерея и батата; утиная грудка с маринованным перцем и микс-салат со свежими овощами. Полдник – конфеты и свежие ягоды в гранатовом желе. На ужин – сибас на пару с овощами, вода без газа и бездрожжевые хлебцы.

– Там есть разные варианты, очень популярен тот, в котором минимальное количество калорий. Но для меня это неприемлемо – я спортом занимаюсь, телеэфиры веду, мне нужна энергия. И я сказал: есть у вас какая-нибудь программа, разработанная для спортсменов? Ну вот мне что-то выдали – не знаю уж, насколько она для спортсменов. По-моему, тут количество калорий увеличено за счет всяких кексов и сладостей… Ну кексы я стараюсь не есть, к конфетам тоже спокойно отношусь. Но вообще эта система очень удобная. Каждое утро раздается звонок в дверь, на пороге стоит человек с черной сумкой. Он тебе ее вручает – и ты на весь день обеспечен едой. Я мозги на эту тему не включаю вообще. Проблема только вот в чем: если тебе вдруг хочется чего-то другого, ты открываешь холодильник – а он у тебя пустой. Нету ни-че-го.

– Что, совсем-совсем ничего? А женщина в доме куда смотрит?

– А женщина в доме питается по той же системе. В шкафу, правда, всегда стоит овсяная каша – я без нее не могу начать день. Это обычный геркулес – причем иногда он исчезает куда-то из магазинов, остается один импортный, а он не такой вкусный. Приходится искать. Кашу я варю сам. Кипячу воду, в зависимости от настроения что-нибудь в нее добавляю. Летом – ягоды, зимой – корицу. Овсяная каша с корицей – это мой священный ритуал декабря-января. С кофе у меня такая дружба… довольно периодическая. Иногда пью его по утрам, завариваю во френч-прессе. И горячего финского молока туда, знаешь, такого хорошего, скоропортящегося. Получается большая чашка кофе с молоком.

– Как, оказывается, аскетически завтракает звезда отечественного телеэфира.

– Ну я уж открою тебе тайну. Если мне совсем невмоготу и хочется какого-то разнообразия, даже хулиганства, то приходит черед завтраков в гостинице. Лучшие завтраки в Москве – это в гостиницах «Арарат Хайят» и «Риц».

– Икра и шампанское?

– Шампанское – только по выходным, когда потом работать не надо. А в будни, если у меня есть время и бежать никуда не нужно… Зимой особенно, когда темно и холодно, ты приходишь, а там тебя встречают таз с черникой, таз с малиной, таз с черешней… И ты понимаешь, что жизнь не такая уж плохая штука. И потом в этих гостиницах мне легко затеряться среди туристов, и никто меня не узнает, пальцем не показывает. И вот я сижу в своем городе, как турист – и от дня остается ощущение легкости, новизны какой-то, как будто ты путешествуешь. Ни чашки мыть не нужно, ни крошки со стола сметать. Хороший завтрак примиряет с действительностью.

– Ну да, это тоже своеобразный ритуал. А дома у тебя кухня оборудована?

– Плита у меня есть, скромная, две конфорки. Но у меня нет ни кухонного комбайна, ни соковыжималки. Если всем этим пользоваться, такая грязь разводится! То есть выжал сок и потом все это девушке оставил мыть? Как-то неловко. А посудомоечной машины у меня тоже нет. Если уж очень захотелось свежевыжатого сока, можно где-то по пути выпить, в городе. Хотя это не очень бюджетно, конечно. У меня мечта – купить соковыжималку для пророщенной пшеницы, ну то есть не пшеницы, а травы, которая из нее выросла. Был один неплохой джус-бар на Никитской, где делали такой сок, но теперь закрылся, и взять его совершенно негде. А это такой фантастический энергетический напиток! Детоксикация, витамины…

– И ты проращивал бы траву на подоконнике?

– Зачем? Она же везде продается.

– Это для кошек!

– А кто сказал, что люди не животные?

– Скользкая тема!.. Давай лучше про то, где и что ты ешь, когда пластиковые коробочки, как ты выразился, «невмоготу».

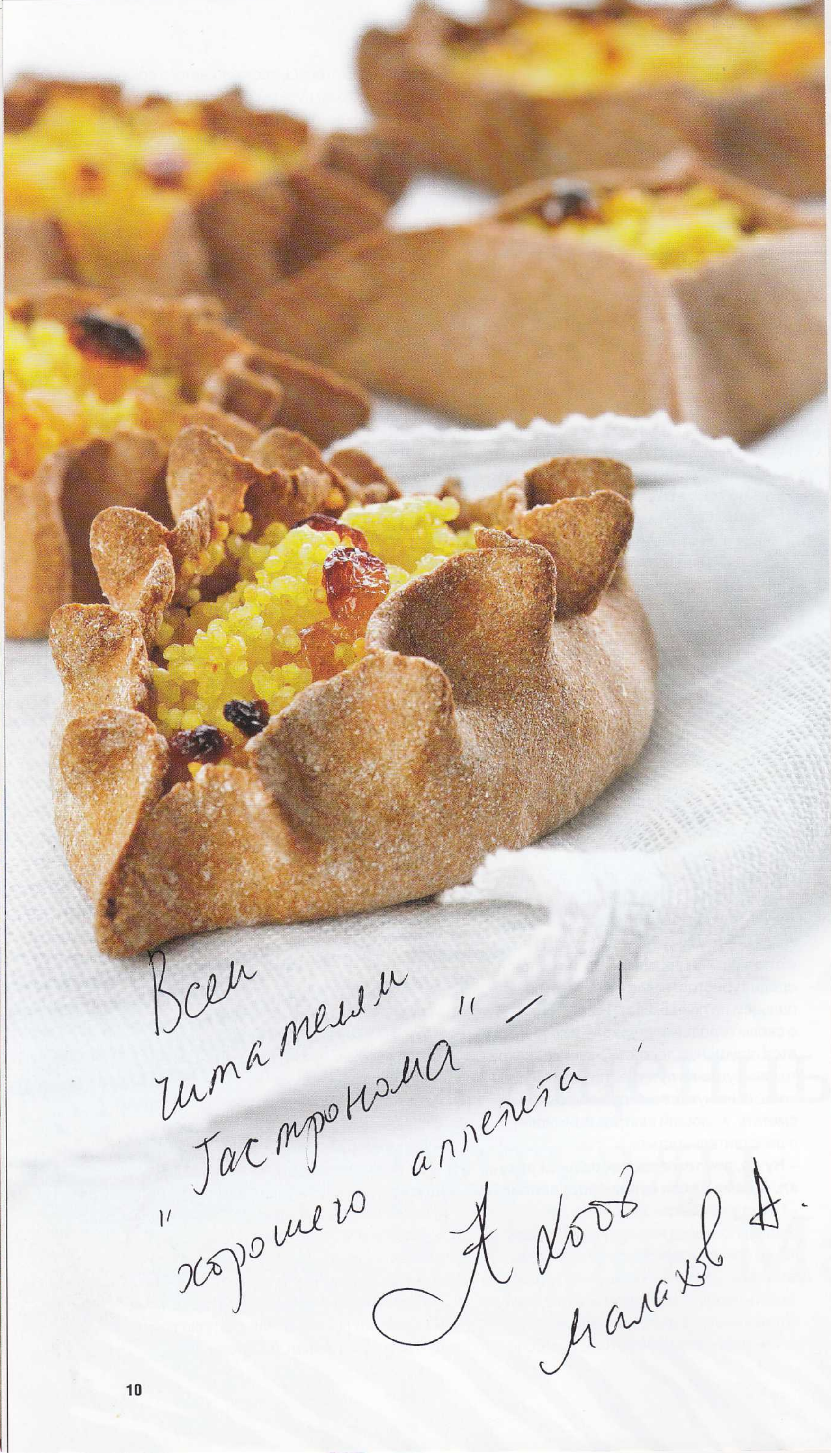
– У меня внизу в доме ресторан «Ваниль», я когда туда прихожу, всегда беру одно и то же: суп с лапшой удон и теплые роллы с гребешком. Если я оказываюсь в центре Москвы, в районе Петровки, то там создается такой треугольник: «Арарат Хайят» – «Петровский пассаж» – ЦУМ. И все зависит от того, сколько у меня времени. Если у меня свободные полчаса, я иду есть в рабочую столовую в «Петровском пассаже» на третьем этаже. Примерно то же самое, что в Bosco café, только делается для рабочих.

– Рабочие, должно быть, удивляются тебе.

– Рабочие удивляются, да. Но удивляйся не удивляйся – меня же все равно нужно покормить! Как у них готовят суп, мне не очень нравится, а вот салаты прекрасные и куриная грудка на гриле сочная, зажаристая. Если у меня есть пятьдесят минут, я пойду в кафе на четвертом этаже ЦУМа – там меню делает тот же человек, что и в Maison Baccarat. А если у меня много времени – приглашу кого-нибудь и пойду в Vogue café. И там я всегда беру одно и то же: куриные котлетки и гаспачо с крабами.

– Ты консерватор в еде, да?

– Я самый настоящий консерватор. Мне кажется, мои вкусы с детства не сильно изменились. Мой обед тогда был главным жизненным конфликтом в семье: когда я возвращался из школы, меня ждал суп, который нужно было разогреть, а потом посуда, которую нужно было помыть. Я ненавидел это делать, ненавидел всю троицу: греть, есть и мыть. Родители и так



«Калитки» с пшенной кашей

10 штук

Что нужно:

примерно 200 г ржаной муки
150 мл кефира или простокваши
2 яйца
2 ст. л. растительного масла
2/3 стакана пшенной крупы
2 стакана молока
1 ст. л. сливочного масла
немного изюма и кураги
соль, сахар

Что делать:

Изюм и курагу залить кипятком на 1 ч, измельчить. Пшено промыть в большом количестве горячей воды, залить 1,5 стакана кипятка, варить до впитывания. Влить молоко, варить под крышкой на минимальном огне до готовности. Каша должна получиться вязкой. Добавить сухофрукты, сливочное масло, сахар и соль по вкусу, остудить. Для теста смешать растительное масло с кефиром, добавить яйца, соль. Постепенно всыпать муку, замешивая тесто, – оно должно получиться эластичным и не липнуть к рукам. Скатать из теста колбаску, накрыть, дать постоять 10 мин. Затем разрезать колбаску на 10 кружков, каждый раскатать в тонкую лепешку. Положить в центр начинку, большим и указательным пальцами правой руки защипать края так, чтобы начинка оставалась открытой, но не смогла «убежать». Смазать калитки маслом, уложить на противень. Выпекать при 180 °С до золотистого цвета, 10–15 мин. Тесто тонкое, калитки легко пересушить!

В 1 порции: 220,1 ккал, белки – 5,6 г, жиры – 8,3 г, углеводы – 30,7 г

Совет Людмилы Николаевны, мамы Андрея:

Для начинки можно использовать рисовую кашу или картофельное пюре, добавив немного зелени. Подавайте их с молоком или чаем с мятой, особенно вкусными они бывают на свежем воздухе – мы их брали с собой в походы.

ко мне, и этак – ну что, что может заставить тебя поесть днем? Я сказал: пельмени – моя любимая еда. В пачках пельмени у нас никто никогда не понимал, только домашние. И как раз в то время появились эти железные формы, куда кладешь пласт теста, а на него в каждое углубление фарш, потом вторым листом закрываешь и прокатываешь. И вот мы сидели всей семьей, делали эти пельмени и замораживали – чтобы я мог их после школы есть. И еще я любил один десерт – свежую клюкву, она же практически всю зиму хранится, засыпанную сахаром. Я мог съесть полкило в день, сплошные витамины.

– В результате такой здоровый получился мальчик! Какое-то сибирское питание, хотя родом ты из Апатитов.

– Когда мне было лет четырнадцать, от сибирского питания в помине ничего не осталось, потому что я понял: самая вкусная еда на земле – это комплексный обед в ресторане, точнее, в кафе «Заполярье». Рубль десять он стоил, как сейчас помню. Два раза в неделю я туда ходил. А в другие дни тоже пельмени – но в пельменной, 28 копеек с маслом, 32 копейки со сметаной. Меня родители умоляли: «Ты хоть там чай не пей, попьешь дома!» Но потом кое-что отбило у меня любовь к кафе «Заполярье». Я нашел в супе женский ноготь. На этом мои обеды там и закончились. К тому времени мне нужно было уже переезжать в Москву – и я оказался в общежитии на улице Шверника. Я там два раза в неделю подрабатывал сторожем в столовой. На самом деле сторожем работал другой мальчик, старшекурсник, мой сосед по комнате, но, чтобы я ему не мешал встречаться с девочками, он мне давал рубль, и я шел ночевать в столовую. Там можно было еще и каши поесть. Родители тогда присылали мне 100 рублей плюс мои 40 стипендии. Из этой бешеной суммы три раза в неделю я тратил по три рубля на шведский стол в ресторане «Москва», что в двух шагах от журфака. Там можно было наесться и еще набрать пирожков с собой. Еще иногда мы стояли в длиннющей очереди в кафе, которое у таксистов было очень популярно, – «Зеленый огонек». Ох, как вспомню сейчас эти очереди… Как-то мы с моим приятелем Андрюхой Бреннером простояли часа четыре в очереди за растительным маслом, купили трехлитровую банку, пришли домой – и он ее уронил. Для него это до сих пор, по-моему, трагедия.

– То есть ты человек общепита с детства. И лепка пельменей ни на что в дальнейшем тебя не сподвигла?

– Ну почему же! У меня летом иногда бывает настроение – и я еду на Дорогомиловский рынок, накупаю там овощей и делаю салаты. Огурцы, помидоры, авокадо, разные листья салата, кедровые орешки. Я все это смешиваю, немножко оливкового масла с бальзамико – и готово. А Девятого мая я устраиваю традиционную вечеринку с просмотром салюта – у меня из окон его прекрасно видно. Приглашаю массу народу. Готовлю я для всей компании что-то вроде пунша. У меня есть огромный таз, я кладу туда лед, который беру внизу в ресторане. В лед вливаю две бутылки советского полусладкого шампанского. Потом полбутылки водки…

– И зачем вам салют в таком случае?

– …потом еще спрайт, чтобы послаще и поприятнее пить было. Затем клубника – обычно она уже есть в этот момент, поэтому кладу в неограниченных количествах. И мороженых ягод – малину, чернику, от них и пунш дольше холодным остается, и красиво. Очень антикризисный напиток, я считаю. После двух коктейлей – я с тобой согласен – наличие салюта уже не столь обязательно. Чего мне в последнее время еще хочется – это чебуреков. Они, конечно, никак с моим стремлением к здоровому питанию не сочетаются. Говорят, самые вкусные чебуреки в Москве готовят где-то в ресторанах на Третьем кольце, где-то на окраинах…

– А что на праздники мама готовила?

– Торт «Наполеон». Но лучше всего у моей мамы получается такая карельская еда – шаньги, нет, не шаньги, калитки! Калитки – это открытые пирожки с картошкой или с другими начинками, с кашей, с морошкой. Очень вкусно. И еще фирменное печенье в виде грибочков. Она мне присылает иногда такую «корзину с грибами». Но это долгое занятие – шляпки отдельно, ножки отдельно, потом слепливать их вместе. На такие вещи только мамы способны.

– Что сможет тебя заставить готовить?

– Ох, это должна быть какая-то серьезная мотивация. Не думаю, что на меня может подействовать повар из телевизора или красивая кулинарная книга… Наверное, это будут дети. Детей же нельзя водить все время по ресторанам. Или можно?

Марианна Орлинкова

Дед Жара

Нет другой техники приготовления пищи, на которую бы возвели такую гору напраслины. И то бывает от фритюра, и это. Но он присутствует в любой заметной кухне. Это деталь культурного ландшафта. Лирический, разве что не фольклорный герой – наподобие Санта-Клауса. Для кого-то даже национальный символ

Авторитеты

Если говорить о европейской кухне, считается, что фритюр появился во Франции (хотя, например, картошку-фри, известную во всем мире как French fries, изобрели в Бельгии; впрочем, это недалеко). Однако если рассматривать ситуацию в масштабе планеты, французам рассчитывать особо не на что. Потому как во времена, когда по Европе еще рыскали варвары, в Китае уже трудились кулинарные технологи. Сегодня в китайской кухне существуют два основных способа готовить во фритюре: «пын» (продукт сначала обжаривают во фритюре, а потом на сковороде с небольшим количеством масла, пряностями и бульоном) и «чжа» (собственно приготовление во фритюре), а также еще два вида тушения, включающих жарку во фритюре как составную часть.

Французская и китайская школы по-разному относятся к выбору масла. Французы традиционно использовали для фритюра животный жир. Что касается говяжьего, то он представляет собой гастрономический и диетический кошмар, и сегодня на нем жарят редко. Другое дело – жир свиной, точнее, перетопленное сало, не обладающее собственным запахом и привкусом и потому идеально подходящее для фритюра. Единственное препятствие в его применении – то, что он не продается по эту сторону государственной границы. Впрочем, возможен компромисс: смесь растительного масла и топленого сала. Китайцы же предпочитают для фритюра масло растительное. Какое именно? Чаще всего соевое. А вот кунжутное для этой цели не используют вовсе.

Фритюр также привычен для индийской кухни. Индусы каждый день жарят в горячем масле лепешки пури. Масло при этом берут как растительное, так и топленое сливочное, «ги».

Семь заповедей

Технически фритюр элементарен: масло, огонь и, грубо говоря, кастрюля. Это позволяет легко контролировать качество – достаточно помнить несколько важных правил.

1 Для жарки во фритюре всегда выбирайте качественные продукты. Чего мы ждем, допустим, от картошки-фри? Во-первых, чтобы она была покрыта золотистой корочкой. Во-вторых, чтобы корочка хрустела. В-третьих, чтобы внутри кусочки оставались в некоторой степени нежны. Речь обычно не идет о вкусе – только о текстуре, цвете и консистенции. Потому что молниеносное воздействие горячего масла на вкусе продукта не сказывается никак. Значит, покупаем лучшее, в случае с картофелем – восковые сорта, хорошо подходящие для жарки.

2 Нарезайте продукты одинаковыми кусочками, иначе они приготовятся по-разному.

3 Не забывайте про качество масла. Если возьмете плохое (к примеру, которое неприятно пахнет даже без нагревания), если используете его раз двадцать, если не сочтете нужным процедить и в нем будут плавать пережаренные крошки, «аромат» блюда получится, мягко сказать, специфический.

4 Тщательно высушивайте продукты, предназначенные для жарки, на них не должно быть капель воды или маринада: попав в горячее масло, вода начинает «прыгать» и «стрелять». Есть, конечно, еще кляр, то есть жидкое тесто, и панировки, двойные и даже тройные. Но кляр и панировка – это не вода, они не стремятся к превращению в пар. Хотя осторожность и здесь не повредит.

Совет необязательный, но хороший: перед тем как заливать масло в кастрюлю, налейте его в сковородку и прогрейте до появления белого дымка (это испаряется содержащаяся в любом масле вода), дайте остыть и потом уже переливайте в посуду для жарки.

5 Разогревайте масло до правильной температуры. Она обычно указывается в рецепте, для приготовления большинства блюд это примерно 175–185 °C. Убедиться, что масло достаточно разогрелось, можно так: бросьте во фритюр кубик белого хлеба со стороной 1 см – он должен обжариться до золотистой корочки ровно за 1 минуту. Если быстрее, просто снимите кастрюлю с огня и дайте ей остыть, а потом начните все сначала. Недостаточно разогретое масло впитается в жарящийся продукт, как в губку, а в перегретом он слишком быстро поджарится снаружи, оставшись сырым внутри.

6 Теперь на минуту отвлечемся от фритюра. Представьте себе, что получится, если попытаться отварить килограмм макарон в литре воды. Высыпаете их в кипяток – кипение прекращается, макароны слипаются, и вы понимаете, что налили слишком мало воды. То же самое относится к маслу. Поэтому берите для фритюра не меньше (лучше больше) литра масла, а продукты для жарки опускайте небольшими порциями (примерно столько, сколько помещается в стандартную шумовку) и осторожно помешивайте, чтобы температура масла была относительно равномерной. (Если вы пользуетесь фритюрницей, ничего помешивать не нужно, да и не получится – крышка не даст.) Между порциями делайте небольшие паузы, давая маслу снова набрать тепло.

7 Не смешивайте два и тем более три вида или сорта растительного масла. Что касается выбора масла, можно дать лишь общие рекомендации. Для китайских, тайских и вьетнамских блюд используйте подсолнечное, соевое или рапсовое. Если рецепт европейский, добавьте к растительному маслу немного вытопленного свиного жира. Оливковое масло – по общему мнению, лучшее из растительных, но оно довольно дорого стоит (правда, для фритюра необязательно покупать «экстра вирджин») и, главное, обладает весьма выраженным вкусом, что хорошо не для всякого блюда.

Фото: Татьяна Шконина

Курица «кунг-пао»

2–4 порции

Что нужно:

4 филе куриной грудки без кожи
1 ст. л. соевого соуса
1 ч. л. рисового вина или сухого хереса
2 ч. л. кукурузного или рисового крахмала
2 острых перчика чили (или по вкусу)
2 зубчика чеснока
горсть несоленого очищенного арахиса
масло для фритюра

Для соуса:

3 ст. л. темного соевого соуса
1 ст. л. черного рисового уксуса
3 ч. л. коричневого сахара
0,5 ч. л. темного кунжутного масла
1 ч. л. кукурузного или рисового крахмала
0,5 ч. л. соли

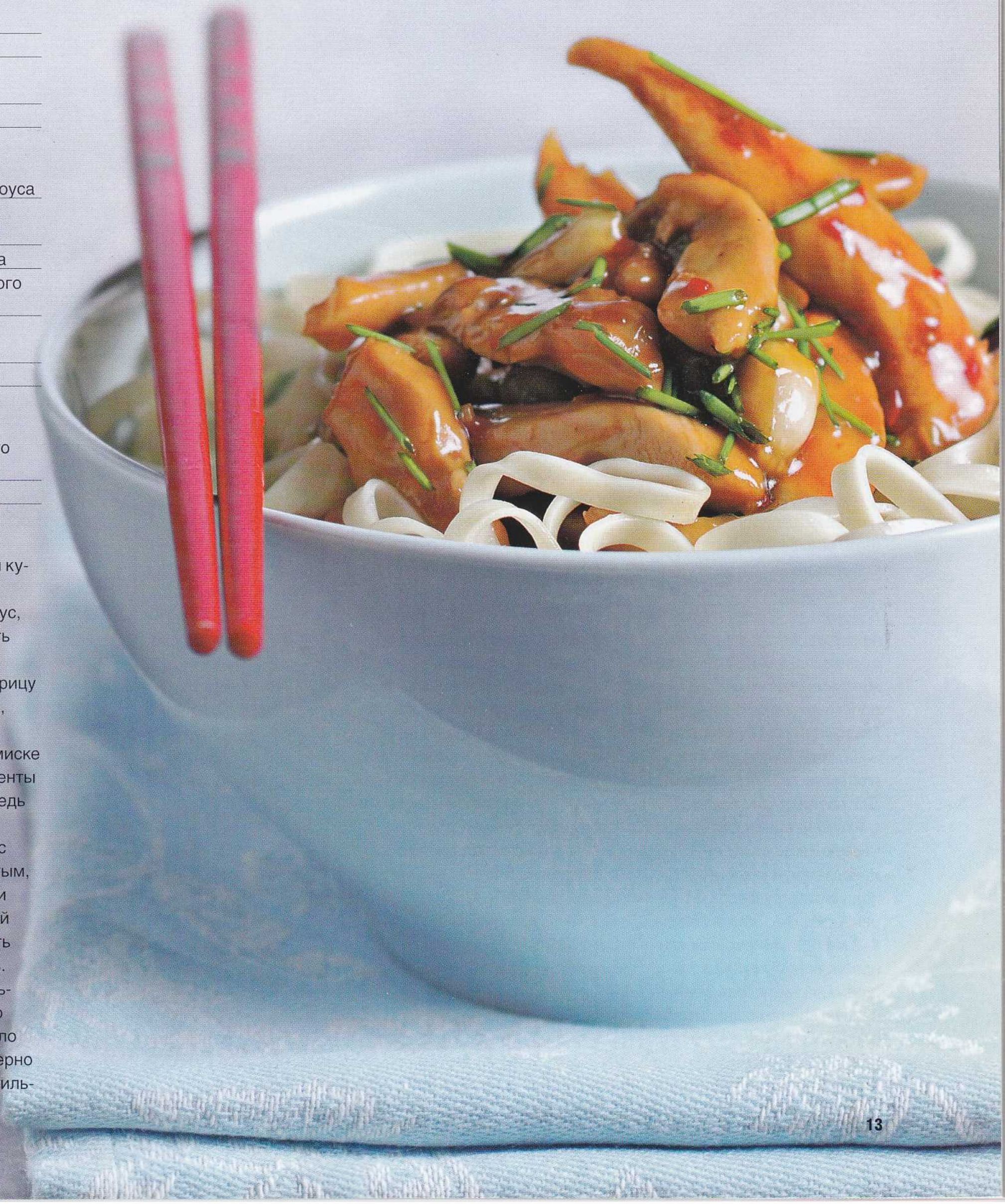
Для подачи:

маленький пучок зеленого лука
отварной рис или лапша

Что делать:

Нарезать куриные грудки кусочками длиной около 3 см. Смешать соевый соус, херес и крахмал, добавить 1–2 ст. л. холодной воды. Положить нарезанную курицу в получившийся маринад, перемешать и оставить на 30 мин. В небольшой миске перемешать все ингредиенты соуса, в последнюю очередь положив крахмал и перемешав еще раз; если соус получается слишком густым, добавить 1 ст. л. воды или куриного бульона. Острый перец тщательно очистить от семян, мелко нарезать. Чеснок очистить и измельчить. Зеленый лук крупно нарезать наискосок. Масло налить в вок слоем примерно 10 см. Поставить вок на сильный огонь; через 5 мин. достать кусочки курицы из маринада, отряхнуть и осторожно положить в кипящее масло. Готовить 1 мин., затем переложить шумовкой на бумажное полотенце. Слить из вока все масло, кроме 2 ст. л.; снова поставить на сильный огонь. Через 1 мин. положить нарезанный острый перец и готовить, постоянно помешивая, до тех пор, пока его кожица не начнет темнеть, около 2 мин. Положить чеснок. Готовить, перемешивая, еще 30 сек., затем положить кусочки курицы, быстро перемешать. Переложить все содержимое вока на тарелку, а в вок влить подготовленный соус. Готовить, пока он не загустеет, около 30 сек. Добавить арахис, перемешать, снова положить курицу, перемешать еще раз, разложить по тарелкам и подать с отварным рисом или лапшой, посыпав нарезанным зеленым луком.

В 1 порции: 407 ккал, белки – 30,5 г, жиры – 25,4 г, углеводы – 14,1 г



Жареные эмпанадас с креветками

20 штук

Что нужно:

700 г крупных сырых креветок
1 ст. л. кукурузного масла
горсть зелени кинзы
1 зубчик чеснока
цедра 1 лайма
0,5 ч. л. зиры
3–4 горошины черного перца
соль
масло для фритюра
1 ст. л. топленого свиного жира

Для теста:

600 г муки
1 ст. л. кукурузного масла
2 яйца
0,5 ч. л. соли

Что делать:

Для теста муку просеять через сито. Вскипятить в кастрюле 325 мл воды с солью и кукурузным маслом, снять с огня и сразу же всыпать половину муки. Тщательно размешать деревянной лопаткой или ложкой, растирая комки. Вбить 1 яйцо, перемешать до однородности. Добавить оставшееся яйцо, перемешать еще раз. Посыпать рабочую поверхность мукой, выложить на него тесто. Месить, понемногу подсыпая оставшуюся муку. Когда тесто перестанет липнуть к рукам, уложить его в миску, накрыть полотенцем и оставить при комнатной температуре на 30 мин.; снова вымесить и оставить еще на 30 мин.
Для начинки креветки очистить от панциря, удалить черную кишечную вену. Разогреть сухую сковороду, положить зиру и черный перец, прогреть, потряхивая, 2–3 мин. Затем пересыпать пряности в ступку и растолочь. Добавить соль, измельченную кинзу, чеснок и цедру, перемешать и еще немного потолочь. Перемешать с креветками (если креветки крупные, их надо сначала порубить) и кукурузным маслом, приправить солью. Готовое тесто раскатать в пласт толщиной около 2 мм, вырезать из него круги размером чуть меньше чайного блюдца.
В центр каждого круга положить по 1,5–2 ст. л. начинки, соединить края и защипать их. В большую кастрюлю с толстым дном налить столько масла, чтобы она была наполнена не больше чем наполовину; добавить топленое сало. Поставить кастрюлю на средний огонь. Когда масло разогреется до 180 °С, порциями, по 2–3 штуки, опускать в масло эмпанадас. Готовить, пока эмпанадас не вздуются и не приобретут золотисто-коричневый цвет, 3–4 мин. Готовые эмпанадас очень осторожно переложить шумовкой на бумажные полотенца. Подавать сразу же.

В 1 порции: 164,6 ккал, белки – 8,4 г, жиры – 5,5 г, углеводы – 20,3 г





Камбала в хрустящей оболочке с пармезаном

4 порции

Что нужно:

- 1–1,2 кг филе камбалы без кожи
- 100 г свежих хлебных крошек
- 50 г тертого пармезана
- 0,5 ч. л. острого красного перца
- 2 ст. л. муки
- 2 яйца
- масло для фритюра

Для соуса:

- большой пучок петрушки
- 1 ч. л. соленых каперсов
- цедра и сок четверти лимона
- 3 ч. л. дижонской горчицы
- 0,5 стакана оливкового масла

Что делать:

Камбалу обсушить, разделить на кусочки размером с детскую ладонь. Наполнить большую кастрюлю с толстым дном маслом до половины, поставить на средний огонь. Разогреть масло до 190 °C. Перемешать хлебные крошки, пармезан, острый перец и щепотку соли. Муку высыпать в другую тарелку, приправить солью. Яйца взбить отдельно с 1 ст. л. теплой воды. Каждый кусочек рыбы последовательно обвалять в муке, яйце и смеси крошек и пармезана (излишки стряхнуть). Порциями по 2 куска обжарить рыбу в масле, ровно по 2 мин. Готовую рыбу переложить на бумажные полотенца. Петрушку измельчить, поместить все ингредиенты соуса в блендер, взбить до однородности; готовый соус налить в небольшую миску. Подать рыбу с соусом и картофелем-фри.

В 1 порции: 778,8 ккал, белки – 54,5 г, жиры – 52,3 г, углеводы – 22,5 г

МНЕНИЕ ТЕСТ-ГРУППЫ
Альбина Дацукова

Для хлебных крошек я взяла поровну хлеба из пророщенного зерна и с добавкой цельнозерновой муки. У этих сортов более насыщенный вкус. Важно только, чтобы крошки были подсушенными и очень мелкими, тогда корочка получится тонкой, хрустящей и впитает гораздо меньше масла.



Говоря о топленом масле, нельзя не упомянуть русскую кухню, в которой тоже есть свой полуфритюр, так называемое «пряжение». При этом способе продукт погружается в горячее масло не полностью, а на половину или две трети своего объема и обжаривается сначала с одной, потом с другой стороны. До определенного момента пряженые блюда готовились у нас нечасто: во-первых, топленое масло стоило дорого, во-вторых – жаренье как таковое было не слишком распространено. Все переменилось в 1835 году, когда крестьянин Бокарев, проживавший в Воронежской губернии, отжал масло из семян подсолнуха. Причем впервые не только в России, но и в мире. Не ищите в этом ура-патриотизма, но именно с появлением дешевого подсолнечного масла фритюр занял в кулинарии свое нескромное место.

Позже стало использоваться и более дешевое пальмовое масло, но эта новация была продиктована требованиями набирающего обороты сетевого фаст-фуда, заинтересованного в понижении себестоимости своей продукции. Мировая кулинария сколько-нибудь достойного уровня продолжает без него обходиться.

Каждому свое

Вообще среди рецептов приготовления во фритюре встречается много интересного. Шотландская кухня, некогда знаменитая трепетным отношением к овсянке и баранине, сегодня превратилась в главного поставщика кулинарных анекдотов, и именно из-за слепой любви к нашему герою. Главные шотландские десерты – батончик «Марс» в кляре и сэндвич с шоколадной пастой в кляре. А для пиццы по-шотландски кусок теста обмакивается в кляр, жарится во фритюре и затем посыпается нарезанными помидорами.

Нельзя представить себе Англию без попадающихся на каждом углу киосков fish&chips, где треска и картошка жарятся в одном и том же масле, а затем подаются на вчерашнем выпуске газеты «Таймс». Историки британского фаст-фуда утверждают, будто бы идея этого блюда попала в Британию из Индии, из провинции Гуджарат, только вместо малодоступного сушеного манго для кислоты англичане стали использовать уксус, которым картошка сбрызгивается перед подачей. Мы вот недавно попробовали гуджаратский рецепт, и знаете, правда похоже.

Итальянцы всегда воспринимают любые достижения чужой кулинарии как родные. И рисовые шарики «аранчини», скатанные из вчерашнего ризотто, и фаршированные сыром панцотти, похожие на крошечные чебуреки, и еще десятки видов пасты с начинкой, снабженных эпитетом «фритти», то есть «жареный», – все



Шотландская пицца

4 порции

Что нужно:
1 готовая основа для пиццы
3 яйца
100–150 мл пива «Гиннесс»
100 г муки
100 г выдержанного чеддера
50 г пармезана
1 ст. л. кукурузного крахмала
0,25 ч. л. куркумы
0,5 ч. л. соли
масло для фритюра
1 ст. л. сливочного масла
1 ст. л. топленого свиного жира

Для подачи:
свежие помидоры
смесь салатных листьев
оливковое масло

Что делать:
Яйца взбить вилкой. Муку с крахмалом просеять через сито, половину муки насыпать в большую тарелку, остальную добавить к яичной смеси, перемешать. Оба вида сыра натереть на мелкой терке, добавить в кляр вместе с куркумой. Влить холодное пиво – столько, чтобы кляр получился достаточно жидким. Приправить солью, перемешать до однородности. В большую кастрюлю с толстым дном налить столько масла, чтобы она была наполнена не больше чем наполовину; добавить сливочное масло и топленое сало. Поставить кастрюлю на средний огонь; дать маслу нагреться до 180 °С. Основу для пиццы разрезать на четвертинки, обвалять их в муке, затем обмакнуть в кляр и опустить в кипящее масло. Готовить до образования золотистой корочки, затем достать, разрезать пополам и разложить по тарелкам. Сверху уложить нарезанные помидоры и салатные листья, сбрызнуть оливковым маслом и подать.

В 1 порции: 581,4 ккал, белки – 17,9 г, жиры – 39,8 г, углеводы – 37,9 г

Картофель-фри с орехами по-гуджаратски

4 порции

Что нужно:

- 500 г картофеля для жарки
- 2 стакана масла для фритюра
- 0,5 ч. л. куркумы
- 0,5 ч. л. молотого чили
- 1 ч. л. коричневого сахара
- 1 ч. л. порошка манго
- 1 ч. л. молотой зиры
- 3 ст. л. орехов кешью
- 1 ст. л. сырых кунжутных семян
- мелкая соль

Что делать:

Картофель очистить, нарезать тонкими ломтиками, тщательно обсушить бумажными полотенцами. Сохранить 1 ст. л. масла, а остальное налить в кастрюлю с толстым дном. Поставить кастрюлю на средний огонь, разогреть масло до 180 °С. В горячее масло положить картофель. Готовить 5 мин., затем снять кастрюлю с огня и дать постоять 5 мин. Добавить в масло куркуму, чили, 1–2 щепотки соли, сахар и порошок манго. Поставить кастрюлю на минимальный огонь. Готовить 3–4 мин., пока картофель не станет золотистым. Переложить картофель шумовкой на бумажные полотенца, чтобы впитался лишний жир. Пока готовится картофель, в отдельной сковороде разогреть на среднем огне оставшееся масло, положить орехи и обжаривать их 1–2 мин., затем добавить семена кунжута и готовить, перемешивая, еще 1–2 мин. Уложить горячий картофель в большую миску, добавить орехи, слегка перемешать и немедленно подать.

В 1 порции: 119,7 ккал, белки – 5,2 г, жиры – 32,7 г, углеводы – 24,7 г





МНЕНИЕ ПРОФЕССИОНАЛА

Бруно Марино, шеф-повар ресторанов Vesna, «Бисквит» и Novikov Catering:

– Похрустеть зажаристой корочкой любят все. Традиционно во фритюре в Италии готовят блюда с цветками кабачка. Один из рецептов такой: цветки нужно аккуратно вымыть, стряхнуть лишнюю влагу, удалить пестики, отрезать длинные стебли. Затем приготовить кляр из яйца, муки и молока. Окуная в него слегка подсоленные цветки, жарить их на сковороде или во фритюре буквально 1 мин., не больше, в оливковом масле до золотистой корочки. Затем цветки следует выложить на бумажное полотенце, дать маслу стечь и сразу же горячими подавать к столу.



это продается в Италии повсюду, и никому не приходит в голову, что они не относятся к итальянской кухне. Хотя вся эта красота пришла в основном с Сицилии и Сардинии, где в свое время была позаимствована у арабов.

Поражают воображение венгерские пончики «лангош», напоминающие мутировавший беляш. Они готовятся из несладкого дрожжевого теста с ощутимым добавлением отварной толченой картошки, после жарки натираются свежим чесноком и посыпаются молотой паприкой, а подаются с молодым сыром. Вообще о пончиках хочется поговорить подробнее.

На сладкое

Если в горячее масло бросить комочек сырого теста, то тесто мгновенно вспухнет, а затем покроется корочкой. Люди смотрели-смотрели на это и придумали пончики – или пышки, или донатсы, называйте как хотите. Менее гениальными пончики от этого не станут.

На роль вершины пончикового искусства заслуженно претендует немецкий берлинер. Он жарится во фритюре так, чтобы в середине обязательно оставалась более светлая полоска, а после жарки начиняется джемом и посыпается сахарной пудрой. А если берлинер наполняют заварным кремом и покрывают шоколадной глазурью, его нужно называть «бисмарк». Впрочем, встречаются и бисмарки, начиненные джемом, – по всей видимости, начинка в этом случае не так принципиальна, как глазурь.

В Израиле на Хануку в обязательном порядке жарят «суфганиот», похожие с берлинером, как близнецы. Традиционно их сначала наполняли джемом, а потом жарили, и джем от такой грубости весьма часто оказывался снаружи. Но вот лет десять назад некий еврейский гений сделал наоборот – сначала обжарил пончик, а по том наполнил начинкой; так с тех пор все и поступают, даже ортодоксы.

В Польше на Масленицу готовят «пончки» – опять же с джемом. Кстати, «правильные» русские пончики якобы тоже должны быть с начинкой, а если без начинки, то это уже не пончики, а пышки. Но кто в таких тонкостях разбирается.

Лоокомадес – греческие пончики, в тесто которых добавляется много меда и немного корицы; иногда они сначала жарятся во фритюре, а медом поливаются после. Очень похожи на них турецкие «локма» (или наоборот – у турок с греками не разберешь, кто на кого похож) и ливанские «маакарун», напоминающие еловые шишки; и те и другие сразу после жарки поливают сахарным или медовым сиропом – вкусно, слов нет.

Александр Ильин

Хрустящие бананы

4 порции

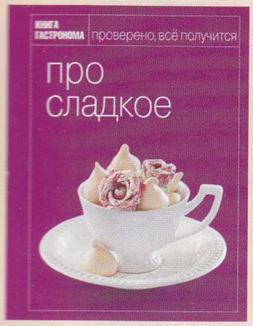
Что нужно:

- 12 маленьких спелых, но твердых бананов
- 1 яйцо
- 1,6 стакана муки
- 1,5 стакана сахара
- 6 ст. л. кунжутных семян
- масло для фритюра

Что делать:

Бананы очистить. Из яйца, 150 мл холодной воды и муки сделать жидкий однородный кляр. Наполнить большую кастрюлю с толстым дном маслом до половины, поставить на средний огонь. Разогреть масло до 180 °C. Кусочки бананов окунуть в кляр, стряхнуть излишки и опустить в горячее масло. Готовить, пока не образуется золотисто-коричневая корочка, около 3 мин. Достать бананы шумовкой, уложить на бумажные полотенца, дать немного остыть. В большую миску налить 2 стакана холодной воды, добавить немного льда; поставить миску в холодильник. В сотейник влить 1 ст. л. растительного масла, всыпать сахар, добавить 1–2 ст. л. воды, поставить на минимальный огонь. Готовить, помешивая, пока сахар не расплавится и приобретет золотистый цвет (не давайте сахару гореть!). Всыпать кунжут, перемешать. Переставить сотейник на миску с ледяной водой. Действуя очень быстро, перекладывать кусочки бананов вилкой по одному в карамель, обваливать и сразу же перекладывать на несколько секунд в ледяную воду, а затем – на бумагу для выпечки. Если сироп остынет, прогреть его, помешивая, в течение 20–30 сек. на несильном огне.

В 1 порции: 788,7 ккал, белки – 10,1 г, жиры – 29,4 г, углеводы – 120,9 г



Про сладкое

Когда дело доходит до десерта, все мы становимся немножко детьми. И нам так хочется божественного «Наполеона» – как у мамы! И обсыпанного сахарной пудрой хвороста, и хрустящих вафель, и шарлотки, и суфле, и тающего во рту печенья, и карамели на палочке! Все это, конечно, есть в новой «Книге Гастронома»



Груша «Прекрасная Елена»
4 порции

Снять цедру с 1 лимона тонкими полосками ножом для чистки овощей. Выдавить из лимона сок. В кастрюле вскипятить 2/3 стакана воды с 1 ст. л. сахара, 1 палочкой корицы, лимонным соком и цедрой. 2 большие твердые сладкие груши очистить от кожуры так, чтобы хвостик остался нетронутым. Разрезать груши пополам и аккуратно удалить сердцевину. Половинки груш положить в горячий сироп, закрыть кастрюлю крышкой и варить на минимальном огне, пока они не станут мягкими, но не разварятся, 8–12 мин. Снять с огня и полностью остудить в сиропе. 100 г темного шоколада (60% какао) разломать на небольшие кусочки и растопить в 200 мл сливок жирностью 33–35%, постоянно помешивая, на небольшом огне в сотейнике с толстым дном или жаропрочной посуде на водяной бане, до однородности. Снять с огня шоколадный соус и, непрерывно помешивая, влить 1 ст. л. подогретого коньяка. В 4 креманки или тарелки выложить половинки груш срезом вверх. Поместить на них по большому шарику любимого мороженого. Полить груши теплым шоколадным соусом. Украсить засахаренными фиалками и подавать.

А еще в книге есть нежнейший тирамису с зеленым чаем и знаменитый нью-йоркский чизкейк, домашняя чурчхела и пахлава, французское рождественское полено и итальянский кулич панеттоне, китайские яблоки в карамели и японские роллы с фруктами, медовое парфе и тыквенные пирожные на пару…

На страницах книги вас ждет самая настоящая дольче вита – сладкая жизнь. А чтобы в этой жизни было меньше проблем, мы подробно разобрали и проиллюстрировали самые сложные моменты в приготовлении десертов. Показали, как делать марципан, печь меренги и варить карамель. Не забыли и про украшения.

В этой книге много новых, уникальных рецептов, которые ранее нигде не публиковались. Как всегда, мы все их проверили, то есть каждый десерт приготовили и съели. И если было нужно, что-то в рецепте исправили. Чтобы вам понравилось и все у вас получилось.

Где твоя пара?

Вот вы пожарили что-то во фритюре. Выложили на тарелку. Обратите внимание, как одиноко смотрится результат вашего труда без соуса! Скорее ищите ему здесь пару





Кисло-сладкий соус

Что нужно:

- 2/3 стакана рисового уксуса
- 100 г коричневого сахара
- 3 ст. л. кетчупа
- 1 ст. л. соевого соуса
- 4 ч. л. кукурузного крахмала

Что делать:

Влить уксус в сотейник с толстым дном, добавить сахар, кетчуп и соевый соус. На небольшом огне довести до кипения, готовить 5 мин. Смешать крахмал с 2 ст. л. воды, влить в сотейник, непрерывно размешивая. Когда соус загустеет, снять с огня и остудить. Подавать к спринг-роллам.

На весь объем: 593,6 ккал, белки – 3,2 г, жиры – 0, углеводы – 145,2 г

Соус из диких ягод с красным вином

Что нужно:

- 1 стакан клюквы
- 1 стакан брусники
- 2/3 стакана сахара
- 100 мл сухого красного вина
- сок и цедра 1 апельсина
- 2 бутона гвоздики
- 1 палочка корицы

Что делать:

В сотейник с толстым дном влить вино и апельсиновый сок, добавить сахар, цедру и специи. Довести до кипения, готовить на небольшом огне 3 мин. Добавить ягоды, увеличить огонь до среднего, довести до кипения, готовить, помешивая, 15 мин. Подавать холодным к жаренной во фритюре птице.

На весь объем: 670,8 ккал, белки – 3,3 г, жиры – 1,2 г, углеводы – 161,7 г



Сливовый соус

Что нужно:

1 кг красных слив
1 красная луковица
4 зубчика чеснока
4 см свежего корня имбиря
2/3 стакана сахара
4 ст. л. соевого соуса
сок 1 лимона

Что делать:
У слив удалить косточки, мякоть порубить. Чеснок, лук и имбирь измельчить, положить в сотейник с толстым дном, добавить сливы, сахар, соевый соус, лимонный сок и 1,5 стакана холодной воды. Довести до кипения, варить на небольшом огне, помешивая, 40 мин. Перелить в блендер, взбить, протереть через сито, вернуть в сотейник и уварить до загустения. Подавать холодным к жирной птице и свинине.

На весь объем: 1013,6 ккал, белки – 19,8 г, жиры – 0, углеводы – 233,6 г

Пряный майонез

Что нужно:

1 яйцо
3 желтка
1 ч. л. горчицы с медом
сок 1 большого лимона
1 стакан растительного масла
по 1/4 ч. л. семян горчицы, зиры, кориандра
по 5 горошин белого, черного и душистого перца
по щепотке имбирного порошка, чили и корицы
соль

Что делать:
Налить масло в сотейник, положить все целые специи, прогреть 3 мин. Снять с огня, добавить молотые специи и соль, остудить, перелить в блендер, взбить все вместе до однородности, полностью охладить. Взбить яйцо с желтками, горчицей и лимонным соком. Продолжая взбивать, по капле прибавлять пряное масло. Когда начнет образовываться эмульсия, вливать масло тонкой струйкой. Если майонез получится слишком густым, добавить немного теплой воды. Подавать холодным к рыбе и морепродуктам.

На весь объем: 2035 ккал, белки – 13,4 г, жиры – 219,8 г, углеводы – 0,8 г

Арахисовый соус

Что нужно:

1 стакан жареного арахиса
1 зубчик чеснока
1/3 стакана яблочного уксуса
1 ст. л. сахара
3 ст. л. нерафинированного арахисового масла
2 ст. л. кунжутного масла
соль

Что делать:
Влить в блендер уксус и оба вида масла, добавить сахар и измельченный чеснок, взбить до однородности. При работающем моторе добавлять постепенно арахис. Если смесь станет слишком густой, влить немного горячей воды. Соус должен быть консистенции густой сметаны. Посолить по вкусу, подавать холодным к белому мясу птицы и говядине.

На весь объем: 1707 ккал, белки – 42 г, жиры – 157,3 г, углеводы – 30,8 г

Сметанный соус

Что нужно:

2/3 стакана жирной сметаны
1 средний соленый огурец
1 ст. л. готового хрена
5 стеблей зеленого лука
свежемолотый черный перец

Что делать:
Огурец очистить и мелко порезать. Измельчить белую часть зеленого лука, перья нарезать кусочками длиной 1 см. Смешать сметану с хреном, приправить перцем, добавить лук и огурцы. Охладить, 1 ч. Подавать к рыбе.

На весь объем: 544,1 ккал, белки – 5,8 г, жиры – 52,5 г, углеводы – 12,1 г





Барак Обама

Новый президент США, 48-летний Барак Обама, стал одним из самых популярных людей планеты. Накануне выборов был даже выпущен энергетический напиток Obama – «первая газировка для тех, кому нужны позитивные перемены». Донателла Версаче посвятила ему свою новую коллекцию, а Дэниел Крейг заявил, что готов отдать ему роль Джеймса Бонда!

Знаете, не думаю, что я какой-то особенный. Я человек, который живет обычной жизнью. Скажем, я неприхотлив в еде.

Мое любимое место в Чикаго – это ресторан MacArthur's. Там самая лучшая и душевная еда в городе. Обычно я заказываю там индейку под соусом с картошкой-фри.

Любимое блюдо? Паста с креветками, которую готовит моя жена. А любимый напиток – холодный ягодный чай. Кофе я не пью. Алкоголь? Редко. Вино и коктейль «Маргарита».

Что я стараюсь не есть, так это свеклу.

Подростком я работал в магазине «Баскин-Робинс» и до сих пор терпеть не могу мороженое! На десерт предпочитаю шоколадные протеиновые батончики с арахисом.

Когда я жил в Индонезии, то ел жареных кузнечиков, собачье и змеиное мясо.

Мои дочери больше всего любят жареного цыпленка и макароны с сыром.

16-ю годовщину свадьбы мы с женой Мишель отпраздновали в Spiaggia, итальянском ресторане высокой кухни. Нам удалось провести редкий вечер вдвоем. И даже репортеры не досаждали.

Блюдо, которое я могу хорошо приготовить, – чили кон карне.

Почему теперь я не могу просто спокойно съесть свою вафлю с кленовым сиропом?

На рабочем столе у меня стоит деревянная фигура – рука, держащая яйцо. Это кенийский символ тленности жизни.

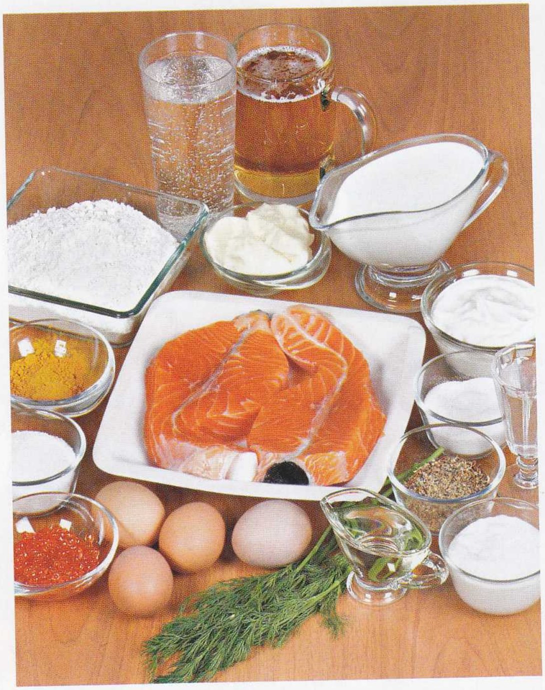
По материалам российской и зарубежной прессы



Блинчатый пирог с лососем

Блинов хочется всегда, а на Масленицу – особенно. Такой пирог можно есть и горячим, и холодным. И семьей, и большой компанией. Тот самый случай, когда и в пир, и в мир







1 Для блинов отделить белки от желтков. Желтки положить в большую миску, растереть с сахаром добела. Добавить сметану, взбить миксером или венчиком до однородности. Добавлять постепенно муку, просеивая ее через сито и каждый раз тщательно вымешивая.



2 В получившуюся густую массу понемногу вливать пиво, вымешивая, чтобы не было комочков. После того как пиво закончится, продолжать вымешивать тесто, подливая газированную воду. Тесто в результате должно получиться консистенции нежирной сметаны. Накрыть миску и оставить в теплом месте на 30–40 мин.

Что нужно:

Для блинов:

3 яйца
300 г самой жирной сметаны (не менее 40% жирности) плюс еще немного
1,5 стакана муки
0,5 л светлого пшеничного нефильтрованного пива
1,5 ст. л. сахара
1 ч. л. соли
сильногазированная вода
растительное масло

Для начинки:

500 г филе лосося
450 г мягкого сливочного сыра
250 мл сливок жирностью 20%
3 желтка
3 ст. л. сливочного хрена
1–2 ч. л. молотой куркумы
водка
соль, черный перец

Для подачи:

50–70 г красной икры
250 мл сливок для взбивания
средний пучок укропа



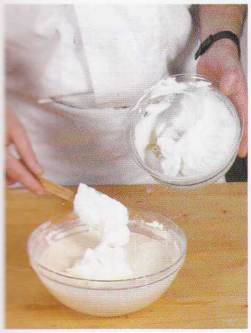
6 1/3 сливочного сыра для начинки смешать с хреном, отставить. Желтки взбить со сливками, приправить солью и перцем. Добавить в сыр с хреном примерно 5 ст. л. получившейся смеси, вымешать до однородности.



7 Молотую куркуму высыпать на сухую сковородку, поставить на средний огонь и прогреть, потряхивая сковородку или все время помешивая лопаткой, 1 мин. Снять с огня, слегка остудить.



8 В оставшуюся желтково-сливочную смесь добавить куркуму и оставшиеся 2/3 сыра, также вымешать до однородности. При желании еще приправить солью и перцем. Дно разъемной формы выложить сложенным вдвое пергаментом, смазать его маслом.





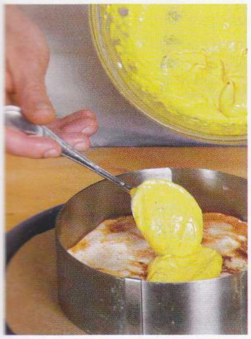




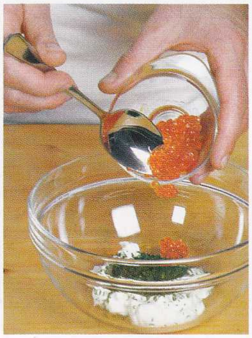
3 Взбить оставшиеся белки с солью в крутую пену. При помощи лопатки порциями добавить белки в тесто для блинов, перемешивая снизу вверх. Дать тесту постоять еще 10–15 мин.

4 Хорошо разогреть сковороду для блинов. Смазывая сковороду растительным маслом при помощи кулинарной кисточки, выпечь тонкие блины (важно, чтобы они были одинаковыми по толщине в середине и по краям). Готовые блины складывать в кастрюлю или глубокую миску.

5 Для начинки филе лосося нарезать ломтиками как можно тоньше, разрезая поперек волокон. Каждый ломтик присыпать свежемолотым черным перцем и солью, закрыть пленкой и поставить в холодильник на 30 мин. Сбрызнуть рыбу водкой, опять закрыть и оставить при комнатной температуре еще на 30–60 мин.







9 Выкладывать в форму блины, перекладывая их начинкой. Половину блинов для этого смазывать тонким слоем сливочного сыра с хреном, раскладывая поверх ломтики семги. Вторую половину – более толстым слоем сырной смеси с куркумой. В разрезе пирог должен получиться полосатым: слой желтой начинки, слой розовой.

10 Закрыть форму фольгой, плотно подвернув края. Поставить форму в разогретую до 200 °С духовку на 15 мин. Затем снять фольгу, смазать верх пирога сметаной, запекать еще 10 мин.

11 Для подачи у укропа удалить стебли, зелень порубить как можно мельче. Взбить очень холодные сливки в пышную пену, аккуратно смешать с укропом и икрой. Получившуюся массу можно либо сразу выложить на поверхность горячего пирога (не забывая, что сливки начнут подтаивать и потекут), либо класть по ложке на каждый кусок уже разрезанного пирога в тарелке.

Сергей Речкалов, бренд-шеф ресторанной группы «Тритон» (Санкт-Петербург):
– Есть некоторые разночтения в определении понятия «блинный пирог». Для меня это изделие, которое после «сборки» необходимо прогреть. А то, которое собирается из готовых полуфабрикатов и не требует тепловой обработки, я бы назвал скорее блинным тортом. Для блинных пирогов лучше всего подходят тонкие бездрожжевые блинчики. Но вообще всегда нужно учитывать вкус начинки. Например, вкус дрожжевых блинов перебьет вкус креветок или грибов, а красную икру удачно подчеркнет. И с жирной рыбой блины из «насыщенного», чуть кисловатого дрожжевого теста будут хороши.

Варианты начинок могут быть самые разные: копченая и слабосоленая рыба (в виде тонко нарезанного филе, фарша или муссов на желатине), креветки, крабы и даже крабовые палочки, курица, мясо, ветчина, колбаса, овощи, ягоды, грибы, крупы и прочее. Можно приготовить блинный пирог по принципу пиццы – со свежим зеленым салатом или базиликом, помидорами черри, оливками, сыром... Можно сделать более сложный, праздничный вариант. Сначала надо приготовить мусс из куриного мяса с добавлением шпината (для цвета), мусс из судака с куркумой и лососевый мусс. Потом, чередуя начинки, «составить» блинный торт, давая каждой начинке слегка застыть. Сверху облить его желе и убрать в холодильник для полного застывания.

Сам – себе, сум – другу, цзян-суй – всем

С раннего утра в китайских чайных домах аншлаг. Между столиками, словно джонки по извилистой реке, умело лавируют официантки с тележками, уставленными высокими башнями из бамбуковых пароварок. Под медитативный перезвон чайных приборов, шорох газет и сигаретный дым посетители наслаждаются калейдоскопом маленьких закусок, известных под названием «дим-сум» или «дим-сам»

Пожалуй, первое, что приходит на ум при упоминании словосочетания «дим-сум», это знаменитые прозрачные пельмени с креветками – хар гоу, своего рода визитная карточка чайных домов, подающих закуски. Тесто для них замешивают из пшеничного крахмала и крутого кипятка, отчего после варки на пару оно становится полупрозрачным и сквозь него просвечивает начинка, состоящая из крупно порезанных креветок, смешанных со свиным салом и побегами бамбука. Вместо классических креветок можно взять и мясо крабов, грибы или кукурузу с ветчиной.

Крутой замес

Тесто тоже может быть из разных видов муки, пресным или дрожжевым, с добавлением яиц, замешанным на кипятке или на ледяной воде, подкрашенным различными натуральными красителями. К примеру, классические китайские пельмени цзяо-цзы, которые считаются прародителями всех пельменей мира, своего рода протопельменями, делаются из простого пресного. Замесите довольно крутое тесто из просеянной муки и холодной воды и дайте ему отдохнуть полчаса в холодильнике. Для начинки мелко порубите равное количество свинины и пекинской капусты, прибавьте немного измельченного имбиря, зеленого лука или черемши, чуть-чуть соли и сахара, соевого соуса, рисового вина и кунжутного масла, присыпьте небольшим количеством крахмала и хорошо смешайте.

Цзяо-цзы можно приготовить на пару или просто отварить, но лучше сделать так: уложить на сковороду с небольшим количеством растительного масла и поджарить их на сильном огне, пока нижняя часть не зарумянится. Затем влить в сковороду немного кипятка, плотно накрыть крышкой, немного убавить огонь и варить на пару до готовности.

Немало дим-сумов делается из дрожжевого теста, их обычно лепят в форме кувшинчика и отваривают на пару. Начинкой для таких пампушек бао-цзы может служить мясо, чаще свинина, с овощами или сладкая паста из красной фасоли. Но, пожалуй, наибольшей любовью у китайцев пользуются пышные, крестообразно раскрытые сверху ча-шао-бао, начиненные пряной и ароматной, замаринованной в меде или мальтозном сахаре и обжаренной на гриле свининой.

Для подобного рода пампушек в просеянную муку добавляют дрожжи, теплую воду и замешивают жидкое тесто, которое оставляют бродить на пару часов, обминая за это время один-два раза. Затем добавляют питьевую соду, разведенную водой, муку, иногда немного растительного масла и еще раз замешивают.

Китайцы часто добавляют в тесто так называемую щелочную воду – цзян-суй (содержащую углекислый натрий или углекислый калий), однако ее вполне можно заменить обычной питьевой содой.

Помимо дим-сумов, распространенных по всей стране, почти в каждом городе есть и свои специалитеты. В Шанхае, к примеру, это знаменитые сяо-лонг-бао – что-то среднее между пельменями и мантами, с начинкой из свинины и большого количества бульона, своеобразной формы, характерной только для этих мест. Чтобы приготовить такие пельмени, нужно половину пшеничной муки замесить на кипятке, а вторую половину на холодной воде, затем хорошо смешать оба теста. Для начинки мелко порубить свинину, прибавить немного соевого соуса, рисового вина, белок яйца и чеснок. Раскатать из теста тонкие блинчики, уложить начинку, защипать наподобие хинкали и отварить на пару до готовности, 7–10 минут. В начинку вместе с фаршем кладется что-то вроде желе из сильно уваренного свиного бульона с добавленным в него агар-агаром, которое под действием горячего пара вновь становится жидким.

К китайцам на блины

Справедливости ради и вопреки распространенному заблуждению стоит отметить, что к дим-сумам относятся не только пельмени. Среди таких не «пельменеобразных» закусок в первую очередь стоит упомянуть чун-цзюан – Spring rolls, или весенние блинчики. Это различные, нарезанные тонкой соломкой, овощи (грибы, капуста, морковь), завернутые в тонкие пресные блинчики из рисовой или пшеничной муки, обжаренные во фритюре и поданные со специальным сливовым соусом. Нередко в начинку чун-цзюан добавляют свинину или креветки.

К этому виду отнесем и похожие на весенние блинчики рулеты из широких пластов рисовой лапши чан-фен, начинкой для которых служат овощи с говядиной, креветками, курятиной или зажаренной свининой. Их отваривают на пару и подают, сдобрив устричным соусом и посыпав кунжутными семенами.



Открытые пельмени «Шао-май»

4 порции

Что нужно:

- 100 г муки
- 2 яйца
- 1/4 ч. л. соды

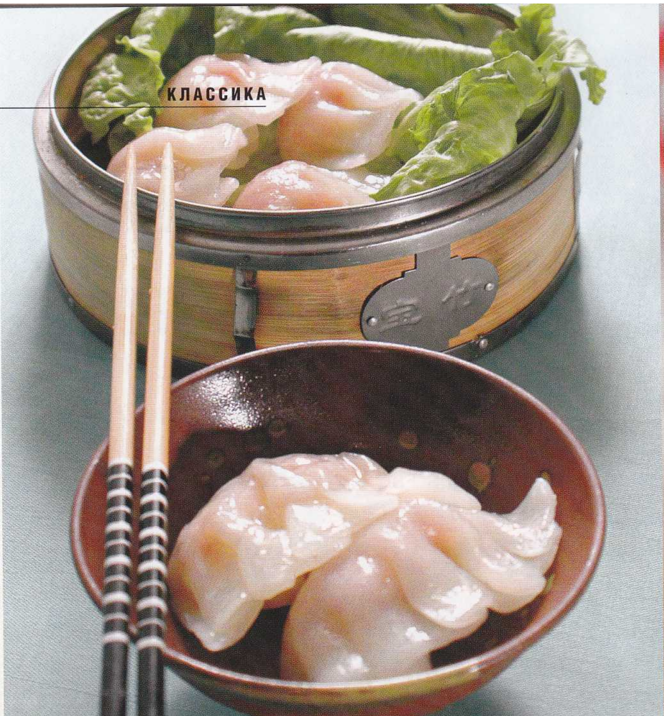
Для начинки:

- 500 г мякоти свинины
- 4 сухих древесных гриба
- 2 см свежего корня имбиря
- зеленый лук
- 1 белок
- 2 ст. л. кукурузного крахмала
- 1 ч. л. сахара
- 1 ст. л. соевого соуса
- 1 ст. л. рисового вина
- 1 ч. л. темного кунжутного масла
- соль

Что делать:

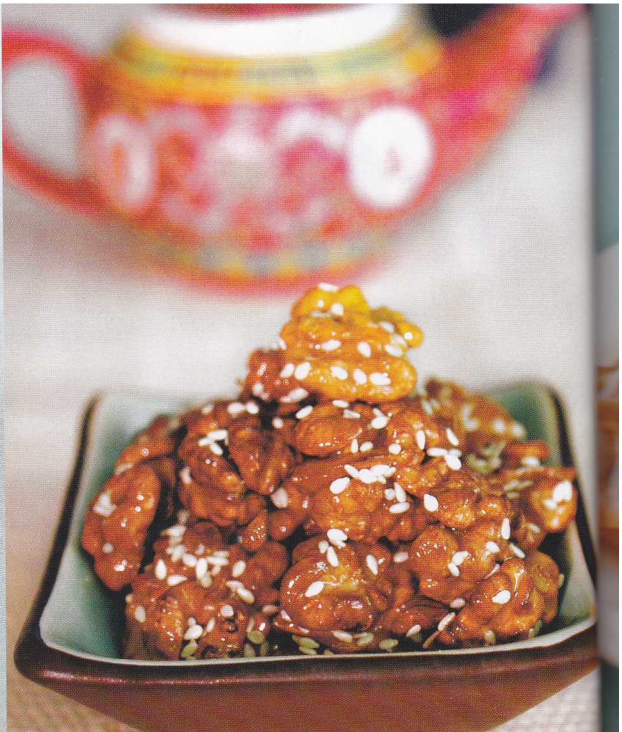
Для теста просеять муку горкой, сделать в середине углубление, влить в него яйца и соду, перемешать; вымесить крутое тесто, при необходимости добавляя муку. Скатать «колбаску» 3,5 см в диаметре, накрыть и оставить на 30 мин. Для начинки грибы замочить в горячей воде на 30 мин., промыть, отжать и нарезать тонкой соломкой. Свинину, имбирь и зеленый лук мелко порубить. Перемешать все ингредиенты для начинки и оставить на 30 мин. Разделить тесто на части, скатать из них шарики 2,5 см в диаметре, раскатать в тонкий блинчик, в центр положить начинку и залепить края, оставив при центр открытым. Сверху можно присыпать вареным желтком. Варить на пару 7–10 мин.

В 1 порции: 519,6 ккал, белки – 28,2 г, жиры – 32,2 г, углеводы – 29 г



Прозрачные пельмени «Хар Гоу»

4 порции



Грецкие орехи в карамели «Басы Хэтао»

8–10 порций

Что нужно:

150 г пшеничного крахмала
10 г кукурузного крахмала
1 ст. л. смальца
растительное масло

Для начинки:

400 г крупных сырых креветок
50 г консервированных побегов бамбука
50 г сырого свиного сала
1 белок
1 ст. л. соевого соуса
1 ч. л. сахара
1 ст. л. кукурузного крахмала
0,5 ч. л. темного кунжутного масла
соль, соевый соус
рисовый уксус

Что делать:

Для начинки бамбук промыть, обдать кипятком, тонко нарезать. Креветки очистить. Половину креветок измельчить в фарш, вторую нарезать кусочками по 1 см. Смешать все креветки, добавить мелко порубленное сало, бамбук и остальные ингредиенты, вымесить и оставить в холодильнике на 30 мин. Для теста смешать два вида крахмала и добавить чуть более 0,5 стакана кипятка; дать немного остыть, добавить смалец и вымесить. Тесто не должно липнуть к рукам. Разделить тесто на несколько частей, накрыть влажным полотенцем. Пароварку выложить смазанным маслом пергаментом с прорезанными в нем небольшими дырочками (вместо пергамента можно использовать листья салата). Из 1 части теста раскатать тонкий блинчик диаметром 9–10 см. Уложить в центр начинку, немного смочить края водой и залепить крупными перекрывающими стежками, в форме полумесяца. Уложить пельмень в пароварку и точно так же сделать следующий. Когда пароварка будет заполнена, отварить пельмени до прозрачности, 5–6 мин. Подавать с соевым соусом, смешанным с рисовым уксусом, в соотношении 3:1.

В 1 порции: 485 ккал, белки – 20 г, жиры – 27,4 г, углеводы – 39,2 г

Что нужно:

400 г половинок очищенных грецких орехов
250 г сахара
растительное масло для фритюра
темное кунжутное масло и семена кунжута

Что делать:

Развести сахар в 100 мл воды, довести до кипения и проварить пару минут. Орехи бланшировать, ненадолго опустить в сироп, вынуть и дать пять минут полежать. Разогреть большое количество масла до 190 °С и обжарить в нем орехи до темно-золотистого цвета, опуская их в масло небольшими порциями и постоянно помешивая. Готовые орехи вынуть на решетку или фольгу и, когда они немного остынут, промокнуть бумажными салфетками. При желании, пока орехи не совсем остыли, их можно сбрызнуть кунжутным маслом и посыпать семенами кунжута.

В 1 порции: 502 ккал, белки – 7,1 г, жиры – 38,1 г, углеводы – 32,7 г



МНЕНИЕ ПРОФЕССИОНАЛА

Тие Лун, шеф-повар ресторана «Династия»:
– Мой любимый дим-сум – открытый шанхайский пирог с говядиной и каштанами. Тесто для него готовится дрожжевое, а фарш – из говяжьей вырезки, водяных каштанов, яйца, зеленого лука и кунжута. Подается пирог теплым. Из дим-сумов – пельменей мне нравятся шанхайские бао-цзы со свининой и пряным бульоном внутри – они сочные, ароматные. А также острые южнокитайские дим-сумы. У нас в ресторане подобный рецепт называется «Четыре счастья»: паровые пельмени с начинкой из грибов сянгу, свинины, яйца и водяного каштана.



Прессованные свиные уши «Чжу Эр До»

4 порции

Что нужно:

6 свиных ушей
1 небольшая луковица
1 небольшая морковка
средний пучок зеленого лука
7 см свежего корня имбиря
2 ст. л. темного соевого соуса
2 ст. л. светлого соевого соуса
кусок темного кристаллического сахара
3 бутона гвоздики
1 звездочка бадьяна
1 палочка кассии или корицы
по несколько горошин черного и сычуаньского перца
соль

Для соуса:

светлый соевый соус
корень имбиря
чеснок

Что делать:

Свиные уши почистить и промыть, удалить жирную часть, уши ошпарить кипятком, уложить в кастрюлю, залить водой так, чтобы уши были полностью закрыты, довести до кипения. Добавить нарезанные овощи, специи и соусы, варить при слабом кипении под крышкой до мягкости, 2 ч, затем плотно уложить в контейнер, долить немного бульона, поставить под гнет и убрать в холодильник на 6 ч. Подавать, нарезав на тонкие ломтики. Для соуса нарезать соломкой имбирь и чеснок, смешать со светлым соевым соусом и дать постоять 15 мин.

В 1 порции: 45,3 ккал, белки – 6,1 г, жиры – 0,3 г, углеводы – 4,5 г

От ушей до хвостов

В чайных домах вам обязательно предложат и другие закуски. И хрустящие свиные уши, и клецки из говяжьих рубцов – все это тоже будет называться димсумами.

Весьма популярны фон-чжуа – «когти феникса», устрашающие на вид, но воздушные снаружи и нежные внутри куриные лапки, приготовление которых проходит в три этапа. У лапок отрезают когти и нижнюю кость, обмакивают в мальтозный сахар или мед и обжаривают до темно-золотистого цвета в разогретом до 190 °C фритюре. Затем опускают в кипящую воду и отваривают при очень слабом кипении под крышкой 1–1,5 часа, добавив имбирь и бадьян. И только после этого оставляют на ночь в маринаде, состоящем из соевого и устричного соуса, рисового вина, ферментированных черных бобов, сахара, кунжутного масла, чеснока и перца чили. Перед подачей лапки укладывают в тарелку, добавляют часть маринада и разогревают на пару.

Ни одно меню не обходится и без свиных ребрышек. Вариаций на эту тему, созданных китайскими поварами, много. Вот, например, чи-чжи-пайгу – свиные ребрышки с ферментированными черными бобами – выглядят они, надо сказать, специфично, но на вкус очень приятные и ароматные. Такие ребрышки обычно жарят или отваривают на пару.

Китайцы также очень любят яйца, причем в любых их видах. Все, наверное, слышали о «тысячелетних яйцах» – консервированных особым образом утиных или куриных с почти черным полупрозрачным белком и темно-зеленым желтком. Есть и менее экзотичные варианты, например, усян ча цзидань – ароматные чайные яйца, похожие по виду на мраморные.

Куриные или перепелиные яйца отваривают до готовности, затем охлаждают и аккуратно прокатывают так, чтобы скорлупа потрескалась. После этого несколько часов настаивают в горячем маринаде. Приготовить такой маринад легко – из расчета на 6–8 яиц: немного воды, 2 чайные ложки соли, 1 столовую ложку коричневого сахара, 2 столовые ложки темного соевого соуса, пару звездочек бадьяна, немного корицы и полстакана заваренного зеленого чая с жасмином.

Перечисляя наиболее почитаемые закуски, нельзя обойти стороной и следующие классические дим-сумы. Луо бо гао – жареные лепешки из тертого дайкона с грибами, зеленым луком и китайскими колбасками. Нуо ми ци (но май гай) – клейкий рис, завернутый в листья лотоса в виде небольшой пирамиды. В начинку кроме риса могут входить сушеные креветки или гребешки, свинина или курица, а также грибы.

Сладкий финал

Завершить «посиделки» в чайном доме можно засахаренными орехами или фруктовым десертом. Из сладких разновидностей дим-сумов наиболее популярны дань-гао – кексы с яичным заварным кремом и похожий на пудинг манг гуо бу дин, приготовленный из манго и молока.

Продолжать описывать все это великолепие можно еще очень долго, но боюсь, что времени на это у нас уйдет, как у того китайца, что решил перепробовать все дим-сумы города Гуанчжоу – говорят, ему потребовалось на это десять лет.

Если у вас нет возможности посетить настоящий чайный дом, попробуйте приготовить что-нибудь из дим-сумов самостоятельно. Я уверен, эти столь любимые китайцами маленькие закуски навсегда останутся в вашем сердце – ведь именно как «тронувшие сердце» и переводится кантонское словосочетание «дим-сум».

Дмитрий Журавлев

От Азии до Австрии один шаг

Сопровождать блюда азиатской кухни настоящим, пока еще редким у нас австрийским вином – это не просто дань захватившей всю Европу моде. Это смелый шаг к новому гастрономическому переживанию и ваше непосредственное участие в рождении классики



Популярность японских и китайских ресторанов сделала азиатскую кухню доступной и привычной. Суши и спринг-роллы теперь присутствуют даже в меню европейских ресторанов, рядом с испанским хамоном или итальянской пастой. Каким напитком лучше запивать азиатские блюда? В большинстве наших ресторанов вам предложат аутентичный набор: из алкоголя – китайское сливовое вино или японское саке, из безалкогольных напитков – зеленый чай или минеральную воду. В то время как в лучших заведениях мира особое место в этом списке по праву занимает австрийское вино.

Этот европейский Восток

Есть аргументы, что виноградное вино никогда не было традиционным напитком жителей Азии, а пряно-острый вкус еды делает винно-гастрономические сочетания невозможными. Однако стоит помнить, что китайские дим-самы или индийские карри за пределами этих стран давно готовят со скидкой на европейский вкус. Между тем среди алкогольных напитков вино предлагает самое широкое разнообразие стилей. Главное – понимать общие принципы сочетаемости еды и вина.

Вина из Австрии не так привычны, как классические французские или итальянские, но сомелье хороших ресторанов любят с ними работать. Они единодушно отмечают высокое качество и прекрасную гастрономичность этих напитков, в том числе идеальную сочетаемость с блюдами восточной кухни. При составлении винно-гастрономических пар проще отталкиваться от еды: следует определить главные вкусовые нюансы, а затем подбирать гармоничных винных партнеров. Вот самые интересные сочетания популярных азиатских блюд и австрийских напитков.

Япония

В японской кухне часто используют сырую рыбу – тунца, лосося, скумбрию

и прочих. Здесь не составит большого труда построить комбинацию с вином. Сырая рыба имеет мягкий вкус, поэтому главное – не перебить его. Лучше всего подходят легкие белые и красные вина с невысоким содержанием алкоголя. Белые не должны быть слишком ароматными или кислотными, а красные – танинными. Также лучше избегать вин, которые выдерживались в новых дубовых бочках, поскольку они приобретают ярко выраженные дубово-ванильные ароматы. Вина из белых сортов винограда грюнер вельтлинера и вайсбургундера (пино блан) либо из красных цвайгельта и санкт-лаурента вполне справляются с этой задачей.

Острый васаби им тоже не помеха, если его использовать умеренно. А самым успешным выбором для суши и сашими можно назвать игристые Sekt, известные своей вкусовой совместимостью даже с самыми «проблемными» для вина ингредиентами.

Натуральный вкус овощей или морепродуктов-темпура спрятан за хрустящей, маслянистой оболочкой теста. Какое вино подчеркнет все вкусовые элементы темпура, а также ненавязчиво добавит свои? Если блюдо сделано из зеленых овощей или пряных трав, например, сельдерея, лука-порея или петрушки, то к нему прекрасно подойдет бокал рислинга. Лучше выбрать не слишком насыщенный, полусухой образец: его фруктовый вкус с тонким налетом сладости особенно хорош для овощей. Также можно взять легкое розе.

К грибам обычно подают красные вина средней плотности. Темпура не исключение, а из сортов рекомендуем пино нуар или санкт-лаурент. Блюдо из морепродуктов, особенно из креветок, выгодно смотрится в компании классического грюнер вельтлинера из Вайнвиртеля, Кремшталя или Кампталя. Еще одно достойное и модное сочетание – с белыми винами, полученными с венских виноградников. Они называются «Винер Гемиштер Затц», их можно найти в любом хорошем ресторане австрийской столицы.

Китай

При выборе вина для спринг-роллов следует принимать во внимание ингредиенты начинки. В целом лучше брать белые вина с хорошей плотностью и фруктовостью, чтобы они смогли уравновесить насыщенный вкус блюда. Такие образцы подходят даже для спринг-роллов с мясной начинкой. Также нужно, чтобы вина освежали вкусовые рецепторы, то есть содержали достаточный уровень кислотности. Вариантов несколько – совиньон блан из Южной Штирии, редкий цирфандлер из Терменрегиона либо грюнер вельтлинер и рислинг с пометкой Federspiel, принятой для элегантных вин с плотным вкусом из Вахау.

Китайские пельмени делают с самой разнообразной начинкой – овощной, бобовой и мясной. Чаще всего их отваривают или готовят на пару, поэтому рекомендации по вину лежат на стороне белых образцов. Полнотелые вайсбургундер, граубургундер (пино гри), нойбургер, грюнер вельтлинер Federspiel составляют им подходящую компанию. Если начинка пельменей острая или имеет яркий вкус, то вина следует выбирать помощнее – например, грюнер вельтлинер или рислинг позднего сбора, плотное шардоне (но без выдержки в бочке), вайсбургундер и граубургундер.

Рыба или морепродукты, приготовленные на пару, с имбирем и зеленым луком, часто встречаются в меню ресторанов. Имбирь прекрасно сочетается с ароматными белыми винами типа траминера и мускателлера, но не стоит увлекаться чересчур насыщенными, парфюмированными образцами. Также хорошо подходят перечно-минеральный грюнер вельтлинер из Вахау, Кампталя и Кремшталя и шардоне, вайсбургундер и граубургундер, не выдержанные или умеренно выдержанные в дубовых бочках.

Острый перец чили и соевый соус – традиционные ингредиенты для блюд, приготовленных в воке. Немного вин справится с их выразительным вкусом, однако такие есть. Проверенный вариант – хорошо выдержанный рислинг позднего сбора, шпетлезе или ауслезе. При долгом хранении в вине развиваются тонкие ароматические и вкусовые нюансы, которые адаптируются даже под самые сложные блюда. Из других можно поэкспериментировать с белыми грюнер вельтлинером, вайсбургундером, шардоне и совиньон бланом или с красными пино нуаром и цвайгельтом.

Жгучая острота блюд по-сычуаньски – серьезное препятствие для сочетаний с вином. Компромиссом могут быть красные вина с насыщенным сладко-фруктовым вкусом и шелковистой танинной текстурой. Не стоит брать сложные или дорогие образцы: вкусовые нюансы вин будут стерты остротой блюд. Маленькая хитрость: чтобы подчеркнуть фруктовость вина, перед сервировкой положите бутылку в холодильник примерно на час. Подойдут мерло, цвайгельт, пино нуар или санкт-лаурент.

И, наконец, о знаменитой утке по-пекински с хрустящей карамельной корочкой, нежным мясом и сливово-соевым соусом. Это блюдо присутствует в меню практически всех заведений азиатской кухни. Аккомпанементом к нему просятся фруктовые красные вина из цвайгельта, пино нуара или санкт-лаурента, однако сочетания с белыми тоже могут быть интересными. Стоит попробовать граубургундер, полнотелый сухой или полусухой рислинг из Вахау, шардоне, выдержанное в дубе, либо игристые. Розовые вина – тоже приемлемый вариант.

Таиланд и Индия

Тайские карри готовят с рыбой, морепродуктами, курицей и овощами, а в рецептах традиционно используется еще один «сильнодействующий» ингредиент – кокосовое молоко. О нем следует помнить при выборе напитка. Оптимальные сочетания получаются с винами, прошедшими выдержку в дубовых бочках, включая шардоне, вайсбургундер, нойбургер, цирфандлер, ротгипфлер и даже совиньон блан. Для особых случаев можно взять насыщенные рислинг и грюнер вельтлинер Smaragd из Вахау. С тайскими карри всегда уместны игристые вина.

Цыпленок тандури – популярный рецепт из Индии. Его запекают, предварительно замариновав в кисломолочной пасте с чили, чесноком и другими острыми специями. Свежие, яркие ароматы рислинга и совиньон блана контрастируют с пряным вкусом цыпленка, а насыщенные фруктовые оттенки цирфандлера и ротгипфлера, наоборот, дополняют его. Охлажденные легкие образцы из португизера, цвайгельта и санкт-лаурента – возможный вариант для любителей красных вин. Те, кто не боится смелых экспериментов, могут попробовать цыпленка тандури вместе со сладкими белыми винами позднего сбора из вельшрислинга или цирфандлера.

Элеонора Скоулз

Латышский шик

Кулинарная Латвия в последние несколько десятилетий прочно ассоциируется у нас со шпротами, черным рижским бальзамом и шоколадом известной фабрики «Лайма». Но так ли скуден традиционный латвийский стол и что же на самом деле едят латыши?

Что вы знаете о латышской кухне? Если задать этот вопрос господам Гуглю и Яндексу, то в девяти случаях из десяти ссылки приведут вас к одному и тому же тексту – выдержке из книги Вильяма Васильевича Похлебкина о национальных кухнях. С характерной для него категоричностью автор сводит всю латышскую кухню к загадочным путрам и нескольким блюдам с труднопроизносимыми названиями и оригинальной рецептурой. Но на фоне современного гастрономического изобилия вряд ли найдется много желающих попробовать некую зерновую кашицу, заправленную салом или копченой рыбой. Латвия исторически длительное время находилась под влиянием культур различных государств. Разумеется, ее кухня тоже подверглась влиянию «со стороны». И все же латышская кухня как самостоятельная часть кулинарной культуры существует! Далекая как от изысканной французской, так и от богатой на пряности и сладости восточной, она простая и сытная, разнообразная и часто неожиданная. Некоторые блюда поначалу могут удивить странностью компонентов, например, десерты, приготовленные из ржаного хлеба, или же салат расолс, в котором мясо сочетается с рыбой. Тушеная кислая капуста с нежной, просто тающей во рту свининой. Ставшие визитной карточкой Прибалтики взбитые сливки с настоящим брусничным вареньем. Крохотные и удивительно вкусные пирожки с копченым шпеком. Знаменитые миноги в желе. Это лишь малая часть того, что вы сможете отведать в Латвии. Маршрут кулинарного путешествия желательно проложить подальше от крупных городов. Такого хлеба, рыбы, копченого мяса и сыра в столицах вы не найдете. В провинции даже любимый латышами тмин пахнет совсем по-другому, гуще, теплее, что ли.

Традиционно у жителей Латвии были популярны изделия из ржаной и пшеничной муки грубого помола. Настоящий ржаной хлеб, который здесь пекут с медом, солодом и тмином, не просто обязательное дополнение к повседневной трапезе, а настоящий гастрономический шедевр. О нем так вкусно писал латвийский классик Янис Яунсудрабинь: «Хозяйка и бабушка устилают кленовыми листьями лопату, когда сажают хлебы в печь. Для большого каравая хватает восьми, а то и шести. На подстилке из кленовых листьев нижняя корка выпекается узорная, мягкая. А как надломят каравай, чуешь – к запаху теплого хлеба примешивается душистый запах кленовой листвы. Будто входишь в нагретый солнцем лес». Именно ржаной латвийский хлеб чаще всего просят привезти в подарок друзья из Германии, Израиля, США и прочих стран. Такого хлеба там просто нет.

Стоит ли говорить, что из ржаного хлеба здесь готовят все – от десертов до чесночных сухариков к пиву. Побывав однажды в Латвии, многие потом долго вспоминают необычное, но изумительно вкусное блюдо – хлебный суп. А слоенка из ржаного хлеба, взбитых сливок и варенья заслуженно носит свое второе название – амброзия, пища богов. Непременно попробуйте местный хлеб с орехами и сухофруктами – легкая сладость изюма или кураги прекрасно сочетается с нежной кислинкой ржаного теста.

В любом, даже самом крохотном латвийском городке вы обязательно найдете кафе с небольшой пекарней. Пусть вас не смущает скромный интерьер таких заведений, потому как местная выпечка просто великолепна – нежные булочки с творогом, с маком или вареньем, рогалики, пончики и пирожные. Пирожное «Вецрига» («Старая Рига») из заварного теста с воздушной начинкой из творога и сливок отлично готовят по всей стране. А ржаные пирожки с морковью или шпеком из еды небогатых латвийских крестьян превратились в настоящий деликатес. Климат Латвии довольно суров, поэтому не удивляйтесь, если рядом с привычными чаем и кофе в маленьком кафе-пекарне вам предложат чашку бульона, к которому обычно подают хрустящие пирожки с мясом из слоеного теста.

Рыба – отдельная тема. И это не только миноги и знакомые всем шпроты, но и копченая скумбрия, салака, щуки и окуни. Прибалты любят говорить: не все, что дешево, означает плохо. И самые роскошные, привезенные за тысячи километров королевские креветки латыши без сожаления отдадут за свою балтийскую сельдь, малосольную и тем более свежую, только что выловленную. Простая малосольная сельдь, если к ней добавить кислые яблоки или сельдерей, клюкву или сметану, превращается в изысканную закуску, а вкуснее свежей, приготовленной в собственном соку, мы вообще ничего не пробовали.

Практически в каждом латвийском кафе вам предложат традиционный серый горох с домашними, с ольховым дымком, копченостями. Латыши любят и умеют готовить горох: густой суп с копчеными ребрышками, гороховые шарики, напоминающие фалафель, гороховые запеканки и даже каленный в сале горох, который подается к пиву – местный вариант «чипсов». Но зимой нет ничего лучше тарелки горячего ароматного горохового супа с хрустящими копчеными шкварками.

Традиционные мясные блюда в Латвии обладают характерным немецким «акцентом». Это запеченная свиная рулька, разнообразные клопсы, паштеты и колбасы. Чаще всего готовят свинину, но это



Гороховый суп

6 порций

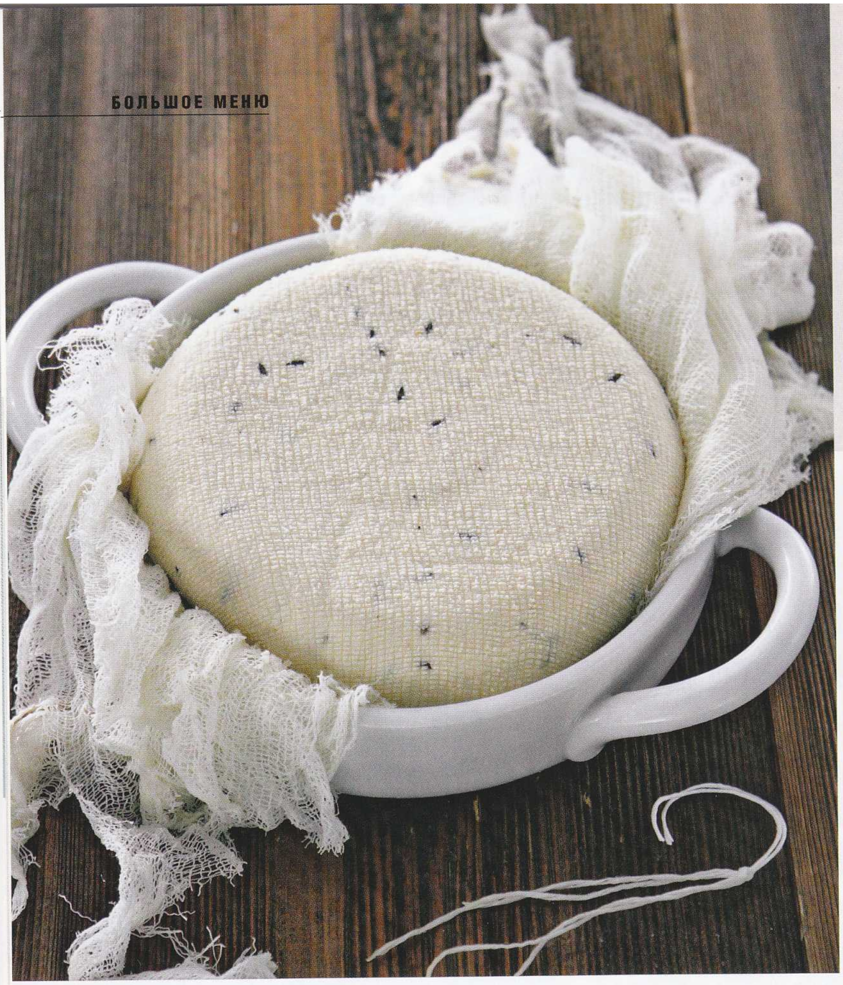
Что нужно:

500 г копченой свиной рульки или ребрышек
200 г желтого колотого гороха
1–2 средние луковицы
1–2 лавровых листа

Что делать:

Копченую свиную рульку разрубить на крупные куски (ребрышки можно поместить в кастрюлю с толстым дном целиком). Копчености залить холодной водой и варить на медленном огне, снимая пену, около 1 ч. Затем добавить горох и варить до готовности гороха, около 1,5 ч. Вынуть копчености и отделить от костей мясо, а в кастрюлю с горохом добавить лавровый лист и накрыть крышкой. Мясо обжарить с мелко порубленным репчатым луком. Из кастрюли удалить лавровый лист, суп разлить по тарелкам, добавив в каждую порцию ложку обжаренных с луком копченостей. Иногда в гороховый суп в процессе добавляют картофель или морковь, но тогда блюдо получится грубее, а вкус его не будет таким ярким.

В 1 порции: 360 ккал, белки – 15,5 г, жиры – 25 г, углеводы – 18,6 г



Совет:
Чем более жирный и менее кислый вы купите творог, тем вкуснее будет Янов сыр. Протирать через сито его нужно обязательно, чтобы сыр получился однородным. Сначала вам может показаться, что 50 мл молока – это слишком мало, но здесь нет никакой ошибки, в твороге достаточное количество жидкости, и добавлять молоко сверх того совершенно ни к чему.

Янов сыр

8–10 порций

Что нужно:

1 кг жирного рыночного творога
50 мл молока
2 яйца
2–3 ст. л. сметаны
50 г сливочного масла
0,5 ч. л. тмина
соль

Что делать:
Творог протереть через сито. Молоко нагреть, добавить творог, прогревать на маленьком огне до отделения сыворотки, 10–15 мин. Снять с огня, дать отстояться. Смешать яйца, сметану, тмин и соль по вкусу. Слить сыворотку из творога, оставив чуть-чуть на дне кастрюли; откинуть творог на льняное полотенце или марлю и, держа ткань за углы и переваливая, дать стечь сыворотке. Еще теплый творог выложить в миску и, постоянно помешивая, частями добавить яично-сметанную смесь. Должна получиться влажная, тяжелая масса, но не жидкая. В кастрюле с толстым дном растопить масло, выложить творожную массу. Прогревать ее на небольшом огне в состоянии легкого «попыхивания», следить, чтобы дно кастрюли прогревалось равномерно – для газовой плиты использовать рассекатель. Когда масса станет однородной (10–15 мин.), снять с огня, но можно греть дольше, если вы хотите получить более плотный сыр. Готовую массу выложить в смоченный водой льняной мешочек или влажную марлю, придать сыру нужную форму и положить на холод под гнет весом не менее 3 кг. Через 5–6 ч сыр готов, но можно выдерживать и ночь. Подавать с латышским пивом.

В 1 порции: 332 ккал, белки – 19,9 г, жиры – 26,8 г, углеводы – 2,8 г

не значит, что вы не найдете здесь нежной баранины или говядины. Из баранины готовят колбаски с тмином, а рулетики из говядины подают с разнообразными начинками – от сельди до копченой грудинки. Чаще всего в качестве дополнения к мясным блюдам используется бекон, в который заворачивают мясо или же готовят из него ароматный соус.

Очень часто, особенно к гороху, подают холодный кефир. Если вас настораживает местный колорит, то кефир оставьте на поздний ужин, но тогда не отказывайте себе в удовольствии запить национальное блюдо не менее традиционным напитком – пивом. В разных районах Латвии варят свои сорта пива, темные и светлые. Только ради того, чтобы попробовать знаменитое «Ужавское», уже стоит сюда приехать.

И если вам посчастливится оказаться на каком-нибудь народном торжестве, то считайте, что ваш «вкусный вояж» удался. Один из главных праздников Латвии – день летнего солнцестояния, который здесь называется Лиго и празднуется в ночь с 23 на 24 июня. Янис Яунсудрабинь описывает праздничный ужин так: «Вечер начинается угощением. Ужин совсем не такой, как в будни. Посреди стола румяный подпеченный круг сыра, свежее, только что сбитое масло, пирожки, большой кувшин с пивом, оплывающий пеной». Несмотря на то что традиционный Янов сыр можно купить в любом магазине, латвийцы предпочитают готовить его сами или же покупать домашний на специальных «зеленых» базарах. Поэтому лето – лучшее время, чтобы отправиться в кулинарное путешествие по Латвии и в праздничный вечер попробовать знаменитого латвийского пива под традиционный тост – «Прозит!».

Инесса Владимирова



Каленный в сале горох

6 порций

Что нужно:

150 г цельного серого (кормового) гороха

1 тонкий ломтик копченой свиной грудинки

соль, черный перец

Что делать:

Горох замочить в холодной воде на 6–8 ч, затем слить воду, залить свежей и варить до неполной готовности, 1 ч, посолив в начале варки. Затем откинуть на сито, дать воде полностью стечь, высыпать горох на полотенце и обсушить. Духовку разогреть до 180 °С, нагреть в духовке чугунную сковороду. Горячую сковороду хорошо смазать ломтиком грудинки, выложить на сковороду горох, посолить и поперчить; поставить в духовку. Периодически помешивая, прокаливать горох до румяности. Каленый горох подавать с пивом.

В 1 порции: 89,6 ккал, белки – 5,4 г, жиры – 2,2 г, углеводы – 12 г

Совет:

В России найти серый горох – непростая задача. Как можно увидеть на фотографии, нам это не удалось, и мы приготовили обычный желтый цельный горох. Получилось тоже очень вкусно!



Рольклопсы – рулетики с копченостями

6 порций

Что нужно:

600 г филе говяжьего бедра
200 г ржаного хлеба
150 г свиной копченой грудинки
2–3 небольшие луковицы
1 л мясного бульона
молотый черный перец
5–6 горошин душистого перца
2–3 ст. л. сухого красного вина
мука
растительное масло для жарки

Что делать:

Мясо нарезать ломтиками толщиной 1 см и отбить, они мяса должны быть не крупнее женской ладони. Лук и грудинку мелко нарезать. Обжарить грудинку на небольшом огне, 5 мин. Добавить 2/3 лука и жарить 5–7 мин. С подсушенного хлеба срезать корку, натереть на терке 2 ст. л.; остальной хлеб нарезать кубиками со стороной 0,5 см. Обжаренные лук и грудинку переложить на тарелку, в оставшееся на сковороде сало добавить хлеб и, помешивая, прогреть его, 3–4 мин. Когда хлеб впитает сало, вернуть в сковороду лук и грудинку, перемешать, слегка остудить. Выложить на край отбитого мяса примерно столовую ложку начинки, туго свернуть рулетиком и перевязать ниткой. Рулетики обвалять в муке и обжарить в сковороде в небольшом количестве растительного масла до румяной корочки, переворачивая. Рулетики выложить в кастрюлю с толстым дном, залить горячим бульоном, добавить оставшийся лук и хлеб, несколько горошин душистого перца. Тушить на медленном огне до готовности, 1 ч – 1 ч 20 мин. Готовые клопсы вынуть, удалить нитки и поместить в теплое место. Бульон, в котором готовились клопсы, процедить, добавить красное вино и уварить. Клопсы полить соусом и подавать с отварным картофелем или тушеной кислой капустой.

В 1 порции: 524,4 ккал, белки – 24,5 г, жиры – 38,8 г, углеводы – 19,3 г

Салат из сельди с сельдереем

6 порций

Что нужно:

200 г филе малосольной сельди
5–6 черешков сельдерея
1 крупное кислое яблоко
сметана для заправки
клюква
соль

Что делать:

Малосольную сельдь нарезать кусочками примерно 1 x 2 см, стебли сельдерея крупно порубить, яблоко очистить от кожуры и сердцевины, нарезать небольшими дольками. Все ингредиенты смешать, заправить слегка подсоленной сметаной по вкусу и украсить клюквой.

В 1 порции: 124,2 ккал, белки – 6,8 г, жиры – 7,5 г, углеводы – 7,3 г


sagaform

Творожная запеканка с морковью

6 порций

Что нужно:

1 кг моркови
125 г сливочного масла
5 яиц
250 г творога жирностью 5–9%
1 ст. л. сахара
панировочные сухари
соль

Для подачи:

сметана
любая зелень по желанию

Что делать:

Морковь очистить, мелко нарезать или натереть на крупной терке, положить в кастрюлю с толстым дном и залить водой, чтобы она едва покрывала морковь. На медленном огне довести до кипения, после чего добавить масло, посолить и всыпать сахар. Варить на небольшом огне до готовности моркови, около 30 мин., остудить. Протереть творог через сито. Отделить белки от желтков, белки взбить со щепоткой соли в пышную пену, желтки также взбить. Протертый творог соединить со взбитыми желтками, перемешать, добавить морковь. Аккуратно перемешать получившуюся массу со взбитыми белками. Форму для запекания смазать маслом и посыпать тонким слоем панировочных сухарей, выложить творожно-морковную массу и разровнять. Сверху слегка посыпать панировочными сухарями, поставить в разогретую до 180 °C духовку и запекать до готовности, 30–40 мин. Запеканку подавать просто со сметаной или же добавив в сметану мелко порубленную зелень.

В 1 порции: 407 ккал, белки – 15 г, жиры – 28,6 г, углеводы – 22,4 г



Хлебный суп

6 порций

Что нужно:

- 350 г «рижского» ржаного хлеба
- 150 г сухофруктов (изюм, чернослив, яблоки)
- 2 ст. л. меда
- сок четвертинки лимона
- 1 палочка корицы
- 1 звездочка бадьяна
- несколько бутонов гвоздики
- 250 мл сливок для взбивания

Что делать:

Ржаной хлеб нарезать ломтиками (горбушку отложить) и подсушить в духовке до ровного коричневого цвета. Готовые сухарики выложить в широкую посуду (желательно в один слой) и залить 4,5 стакана кипятка, оставив набухать минимум на 3 ч. Затем хлебную массу вместе с водой протереть через сито в густую однородную массу, переложить в кастрюлю с толстым дном, добавить мед, корицу, бадьян и растертую гвоздику. Периодически помешивая, прогреть на небольшом огне, не допуская кипения. Сухофрукты промыть, обсушить, добавить к хлебной массе и проварить до мягкости, добавив в конце лимонный сок. Готовый хлебный суп охладить, разложить в предварительно охлажденную порционную десертную посуду, добавить в каждую порцию столовую ложку взбитых сливок.

В 1 порции: 373 ккал, белки – 5,6 г, жиры – 15,2 г, углеводы – 53,4 г

МНЕНИЕ ТЕСТ-ГРУППЫ
Сергей Нивня

Бадьян, корицу и гвоздику для сладкого супа, по-моему, лучше смолоть (в ручной мельничке или в ступке). Если же хотите использовать их целиком, то рекомендую перед подачей пряности удалить. Сухофрукты перед введением в суп лучше замочить в теплой воде. А от использования сушеных яблок я вообще отказался бы. Сочетание изюма и чернослива мне кажется более гармоничным.



Список необходимых продуктов

Молочные продукты и яйца
- 1 кг жирного рыночного творога
- 250 г творога жирностью 5–9%
- баночка сметаны средней жирности
- 175 г сливочного масла
- 250 мл сливок для взбивания
- 50 мл молока
- 7 яиц

Мясо и рыба
- 600 г филе бедренной части говядины
- 500 г копченой свиной рульки или ребрышек
- 200 г копченой свиной грудинки
- 1 л мясного бульона
- 200 г филе малосольной сельди

Фрукты, овощи, зелень
- 5–6 черешков сельдерея
- 1 крупное кислое яблоко
- 150–200 г клюквы
- 1 лимон
- 1 кг моркови
- 4–5 небольших луковиц

Бобовые и сухофрукты
- 150 г цельного серого или желтого гороха
- 200 г желтого колотого гороха
- 150 г сухофруктов (изюм, чернослив, яблоки)

Бакалея и алкоголь
- 200 г ржаного хлеба
- 350 г «рижского» ржаного хлеба
- небольшая баночка меда
- упаковка сахара
- упаковка панировочных сухарей
- пачка муки
- бутылка растительного масла для жарки
- бутылка красного сухого вина

Приправы
- пакетик палочек корицы
- пакетик бадьяна
- пакетик гвоздики
- пакетик тмина
- пакетик молотого черного перца
- пакетик душистого перца горошком
- пакетик лаврового листа
- пачка соли

Камень и песок

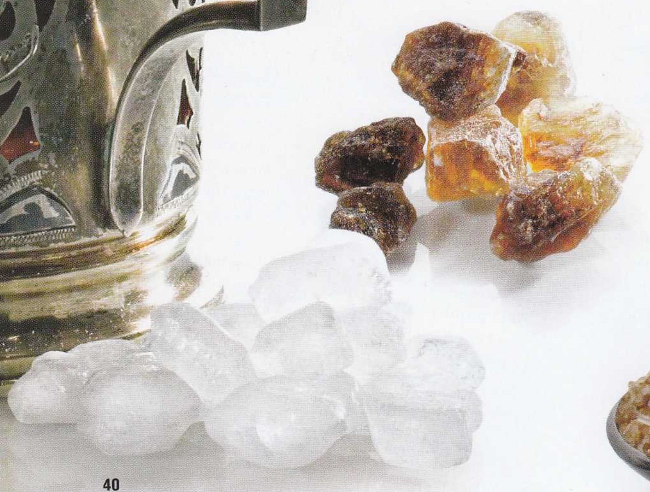
Как бы далеко вперед ни шагнуло кондитерское искусство, какие бы технологии ни применяло, основой его по-прежнему остается знакомый всем сахар. Более того, сахар и сам по себе, независимо от сорта и цвета, – один из главных способов подсластить жизнь



■ Леденцовый сахар, иногда также называемый каменным, бывает белый и коричневый. Его очень твердые, неправильной формы кристаллы внешне напоминают конфеты-карамельки; по сути, это и есть архаичные конфеты – именно такие получали наши дедушки и бабушки за хорошее поведение. Использовать его для приготовления блюд как минимум странно, поскольку растворяется он куда хуже, чем рафинад или чайный сахар. Но детишкам нравится.

■ Сахар демерара назван в честь округа Демерара в Британской Гвиане, в Южной Америке, где его и начали изготавливать (сейчас сахар демерара производят в основном на Маврикии). Его кристаллы твердые, довольно крупные, несколько липкие на ощупь, золотисто-бурого цвета. Превосходно сочетается с кофе, выпечкой и фруктами на гриле.

■ Сахар, полученный из свеклы, можно использовать только в рафинированном, то есть очищенном виде. Рафинад же бывает кусковой, то есть сформованный в маленькие кусочки в процессе очистки, и колотый, то есть отколотый от большого куска. Кусковой растворяется лучше.









Сахар леденцовый на палочке – это как раз тот самый случай, когда формальности имеют значение. Не обладая какой-то особенной кулинарной ценностью, такой сахар придает чаепитию невероятное изящество. Другой способ облагородить банальную чашку чая или кофе – подать к столу фигурный рафинад.

■ Коричневый чайный сахар бывает двух видов. Во-первых, коричневый тростниковый, прошедший минимальную промышленную обработку и содержащий, помимо сахарозы, целый комплекс полезных микроэлементов. Во-вторых, свекловичный рафинад, слегка подкрашенный карамелью, – в этом случае, как понимаете, особой пользы ждать не приходится. Так что советуем при покупке внимательно читать этикетки.

■ Белый сыпучий сахар чаще всего называют сахарным песком, и именно о нем идет речь в большинстве кулинарных рецептов. Для кондитерского же дела лучше использовать песок помельче, caster sugar (не путайте с сахарной пудрой, содержащей около 3% крахмала и потому подходящей только для украшения).

■ Сахар мусковадо – нерафинированный, уваренный до образования кристаллов после первой очистки, с сильным запахом мелассы, черной патоки. Кристаллы мельче, чем у сахара демерара, очень липкие, ароматные и темные. Обладает приятным привкусом сливочной карамели.





■ Сахар-рафинад тростниковый с точки зрения вкуса ничем не отличается от рафинада свекловичного. Более того, они абсолютно идентичны по составу – оба содержат до 99,9% сахарозы; а то, что тростниковый дороже, так это только потому, что везти далеко. Рафинад – он и есть рафинад. Два кусочка на чашку.

Сердечный прием

Для романтического ужина 14 февраля всегда хочется приготовить что-нибудь особенное. Желательно одновременно вкусное, быстрое, легкое и в меру возбуждающее. Вот именно такое меню



Запеченные помидоры с травами

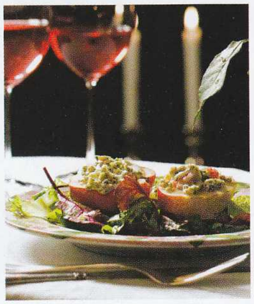

Палтус под зеленой корочкой



Салат из крабов и груш



Пряный аффогато



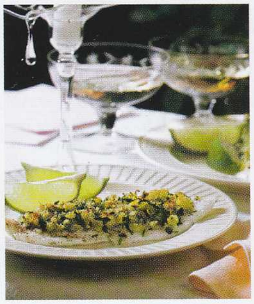
Салат из крабов и груш

Что нужно:
- 2 небольшие красные груши анжу
- 100 г готового крабового мяса
- 20 г сыра с голубой плесенью
- 2 горсти микса любых салатных листьев
- по 2 ст. л. майонеза и натурального йогурта
- сок и цедра четверти грейпфрута
- маленький пучок укропа
- оливковое масло



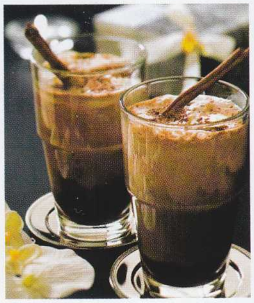
Запеченные помидоры с травами

Что нужно:
- 4 средних твердых помидора
- по 0,5 ч. л. сушеного базилика, розмарина и орегано
- тертый пармезан
- морская соль, свежемолотый черный перец
- оливковое масло «экстра вирджин»



Палтус под зеленой корочкой

Что нужно:
- 2 филе палтуса весом по 250 г
- 2 ст. л. сливочного масла плюс еще немного
- 1 луковица шалота
- 1 стакан хлебных крошек или панировочных сухарей
- по маленькому пучку петрушки и шнитт-лука
- сок и цедра 1 лимона
- соль, белый перец



Пряный аффогато

Что нужно:
- 100 г шоколадного мороженого
- 100 г пломбира
- 50 г темного шоколада (60% какао)
- 4 ст. л. кофе в зернах
- 4 ст. л. темного рома
- 1 ст. л. ванильного сахара
- 2 коробочки кардамона
- 2 палочки корицы

За 60–50 мин. до начала ужина
Сыр для салата положить в морозильник на 20–30 мин., затем раскрошить как можно мельче и поставить в холодильник. Для заправки удалить стебли укропа, листики очень мелко порубить с цедрой, смешать с майонезом и йогуртом, поставить в холодильник.

За 50–40 мин. до начала ужина
Для зеленой корочки к палтусу шалот очень мелко порезать, обжарить в разогретом масле на среднем огне, 2 мин. Добавить крошки, перемешать, готовить еще 2 мин. Снять с огня, немного остудить. Очень мелко порубить цедру, петрушку и шнитт-лук, добавить в сковороду с крошками.

За 40–30 мин. до начала ужина
Для запеченных помидоров разрезать помидоры вдоль пополам, приправить солью и перцем. Сушеные травы смешать с тертым пармезаном по вкусу (2–4 ст. л.). Положить половинки помидоров срезом вверх в выстланную пергаментом небольшую форму для запекания, посыпать смесью пармезана с травами. Полить небольшим количеством оливкового масла. Запекать в разогретой до 200 °C духовке до мягкости, 25–30 мин.

За 30–20 мин. до начала ужина
Для аффогато шоколад натереть на терке, отставить. Вынуть семена кардамона из коробочек. Смолоть кофе с кардамоном как можно мельче. Насыпать в турку сахар, залить 1 стаканом холодной воды, перемешать. Всыпать в воду молотый кофе. Не перемешивать! Накрыть блюдцем и отставить до подачи.

За 20–10 мин. до начала ужина
Филе палтуса натереть солью и перцем, сбрызнуть лимонным соком. Положить в смазанную маслом форму, распределить крошки с зеленью, пальцами вжимая их в рыбу. Запекать в разогретой до 200 °C духовке 12–15 мин., в зависимости от толщины филе.

За 10 мин. до начала ужина
Груши для салата очистить от кожуры, разрезать вдоль пополам, острой ложкой аккуратно вынуть сердцевину. Натереть груши грейпфрутовым соком. Салатный микс сбрызнуть оливковым маслом, перемешать, разложить по тарелкам. Сверху выложить груши, внутрь каждой положить крабовое мясо, сверху положить заправку, присыпать холодным раскрошенным сыром, подавать немедленно.

Во время ужина, после горячего
Поставить турку с кофе на медленный огонь. Помешивая, довести до кипения, отставить на 2–3 мин., процедить. В жаропрочные бокалы разлить кофе, добавить ром, разложить поровну мороженое, посыпать шоколадом. Подавать немедленно, украсив палочками корицы.

Меню рассчитано на 2 человек.
В 1 порции: 1003,4 ккал, белки – 43,1 г, жиры – 61,6 г, углеводы – 69,1 г

Мастер атмосферы

Когда владельцы ресторана приглашают консультанта по обучению персонала, у них может быть для этого две причины. Первая – кризисное состояние проекта. Вторая – желание вывести и без того успешное заведение на эксклюзивный уровень





Эрик Вайсс (Eric Weiss) – основатель организации Service Arts, Inc. Круг его заказчиков – отели, в которых останавливаются знаменитости, рестораны с первых страниц кулинарных справочников, даже Белый дом (тот, что в городе Вашингтоне) и, как ни странно, Военная академия Вест-Пойнт .

Специалисты существуют и для того, и для другого, но занимаются они принципиально разными вещами. Человек по имени Эрик Вайсс, приехавший в Россию по приглашению «Swissotel Красные Холмы», никогда не работает с неблагополучными бизнес-моделями. Отель готовился к открытию нового ресторана «Кай» – это и послужило причиной. Мы побывали на одном из его тренингов – что сказать, это было грандиозно.

Прежде всего, Вайсс работает со всем коллективом сразу, обучая всех всему. Потому что, по его глубокому убеждению, для построения команды нужно всех без исключения вытолкнуть на условную «передовую». Бармены, сомелье и даже шеф-повар по очереди превращаются в официантов и гостей, представляют друг другу меню, задают каверзные вопросы и дают на них благожелательные ответы. При этом все происходящее снимается на видео, а затем досконально разбирается – что правильно, что нет, что хорошо и уместно, а чего делать ни в коем случае нельзя. И, поскольку все участвующие переживают все ошибки на своем личном опыте, можно быть почти уверенным, что они этих ошибок больше не повторят.

На вопрос, что шеф-повару все это вроде бы не нужно, Эрик убежденно отвечает: «Нет, нужно». Только так можно ликвидировать извечное проклятие любого ресторана, противостояние кухни и зала. Побывав в шкуре официанта, повара понимают, что ресторан состоит не только из кухни, но и из презентации. И хотя последняя не в состоянии сделать посредственную еду хорошей, зато способна превратить хорошую еду в превосходную.

Отдельное место занимает тренинг словарного запаса, он развивается до диккенсовских размеров, позволяющих описать любое блюдо так, что гостю будет как-то даже неудобно его не заказать. Это не имеет ничего общего с навязыванием и обманом, речь идет о максимально полном информировании. Например, если на ужин готовится ягнятина, что плохого в том, чтобы сообщить о ее качестве, происхождении и способе приготовления? Одни слова людям нравятся, другие – нет, и логично использовать первые, воздерживаясь от вторых. Но это только одна сторона.

Другая, не столь очевидная, заключается в том, что при увеличении активного словарного запаса люди начинают лучше и свободнее говорить, а это, в свою очередь, сообщает им неподдельное чувство собственного достоинства. Таким образом, из их манер исчезает противоестественная угодливость, а на ее место приходят понимание настоящих нужд клиентов, такт и чувство стиля.

Не меньшее внимание Вайсс уделяет и развитию памяти. Ничто не привязывает человека к отелю лучше, чем чувство, что его помнят. Хороший работник гостиничного ресторана должен помнить в лицо и по имени всех, кто живет в отеле в данный момент, а желательно – и гостей, бывающих в отеле регулярно, и то, что они предпочитают есть на завтрак, обед и ужин. Сам Эрик способен, оставшись в комнате на одну минуту, затем назвать все находящиеся в ней предметы; и он уверен, что любой может достичь таких же результатов, ведь память – это то же самое, что мускулы, при регулярных тренировках делается крепче.

На прощание мы все-таки задали Вайссу вопрос, чему же он обучал людей в Академии Вест-Пойнт. Он улыбается: «О, тому же, что и всех остальных! Мы добивались в Академии ощущения дома. Кадеты – по сути еще дети, и разлука с домом может негативно повлиять на их психику. Страшно представить, как это может сказаться в будущем, когда молодые люди дослужатся до высших чинов и получат доступ, допустим, к пусковой кнопке. Вот мы и учились создавать в течение двадцати обеденных минут домашнюю атмосферу! Думаю, получилось».



Капли в море

Сегодня в Италии работают 150 тысяч агрофирм, производящих оливковое масло высочайшего качества. В основном в бизнесе заняты семейные компании, от совсем крошечных до таких мощных, как «Монини» и «Пьетро Коричели». Интересно, как рядом с гигантами умудряются выживать небольшие фирмы?

Каждая провинция и каждый район Италии считают, что именно на их землях растут лучшие оливковые деревья и отжимают самое качественное оливковое масло. На какие только ухищрения не идут итальянские фермеры для того, чтобы их масло отличалось от соседского! На некоторых плантациях оливки высажены вперемежку с миндалем. Их хозяева уверены, что, созревая, оливки впитывают горьковатый запах ореха и передают его маслу. В других местах с этой же целью разводят фруктовые деревья – персики, сливы, черешни. Кстати, это единственный способ обогащения вкуса оливкового масла, который признают итальянцы. Бутылки с веточками розмарина, лимонной цедрой, красным перцем и т.д. – исключительно сувенирная продукция.

За компанию

Понятно, что для выживания в современном мире маленьким хозяйствам недостаточно просто производить традиционный для своей местности сорт оливкового масла. Еще в середине прошлого века многие семейные предприятия стали объединяться в кооперативы, ничего общего с нашими колхозами не имеющие. Каждый участник кооператива оставался при своей частной собственности, то есть оливковой плантации. Совместным становилось только промышленное производство масла и его сбыт, что значительно снижало расходы и соответственно повышало конкурентоспособность хозяйств. Кроме того, помимо продажи оливкового масла кооперативы постоянно ищут дополнительные источники прибылей.

Вот один из примеров – сельскохозяйственная ассоциация Треви «Франтойо» из Умбрии. Этот кооператив, насчитывающий более сотни частных производителей оливок, одним из первых начал выпускать масло в бутылках. Сегодня этикетка Olio Famiglia известна всей Италии. Для производства используются различные сорта оливок – морайоло, франтойо, леччино. Это понятно – такое количество членов ассоциации сложно заставить выращивать какой-то один общий для всех сорт. Но специалисты кооператива нашли просто идеальное процентное сочетание сортов – и новая марка масла Olio Trevi сразу попала в число элитных.

Казалось бы, прочное место на рынке обеспечено и можно успокоиться. Но это не в правилах кооператива. Не так давно он выделил несколько цехов для производства косметики на основе оливкового масла. Идея беспроигрышная – кремы и лосьоны на этом масле делали еще для Клеопатры. Их продукция пока не завоевала мир, но в Италии довольно известна.

Итальянских оливководов разразившийся кризис не пугает. «Люди стали меньше ходить в рестораны, а значит, они будут покупать больше качественного масла для дома», – сказал один из представителей малого бизнеса. Возможно, оптимизм объясняется тем, что на экспорт идет лишь 30% от всего производства, а большая часть продукта остается в стране, ведь по потреблению оливкового масла на душу населения (11 литров в год) Италия пропустила вперед только Грецию. Одним словом, что бы ни случилось, итальянцы от оливкового масла не откажутся. Скорее действительно начнут покупать его еще больше, поскольку считают сильнейшим антидепрессантом и вообще лекарством на все случаи жизни.

Решив не ограничиваться дамскими штучками, кооператив «Франтойо» занялся серьезной научной работой. Совместно с сельскохозяйственным факультетом Университета Перуджи они получили от правительства солидный грант на выделение и изучение полифенола. Это ценное с медицинской точки зрения вещество, которое остается в жидкой фракции (итальянцы называют ее «оливковым соком») после отжима масла. За три года работы они нашли способ выделять экстракт полифенола, то есть государственные деньги отработали полностью.

В гостях у графа

Граф и графиня Спаньолетти Зеули, владеющие обширными оливковыми плантациями и виноградниками в Апулии, ни с кем объединяться не стали. Они решили вопрос дополнительных доходов с чисто аристократическим изяществом. Из своего поместья они сделали модный салон. Не из всего, конечно, а только из той части, в которую входят винный погреб, построенный в 1600 году, и роскошный демонстрационный зал.

Погреб находится, как ему и положено, под главным домом. Спускаешься вниз и сразу попадаешь в старинный приключенческий роман: сводчатые потолки, толстые стены, а вдоль них – стеллажи с бутылками, уходящие куда-то в темноту.

Демонстрационный зал – на самом деле несколько больших помещений в отдельно стоящем доме – обставлен с нарочитой роскошью. Камины, старинные гравюры на стенах, тяжелая резная мебель и так далее. Там вас угостят графским вином и брускеттой, поджаренными хлебцами с оливковым маслом местного производства. По предварительной договоренности можно организовать обед или ужин. И говорят, что недостатка в заказах нет.

Но, конечно, главный доход поместью приносит производство оливкового масла Finoliva, разлитого в такие изящные бутылочки, что невозможно не взять их в руки.

В глушь, в деревню!

В Европе в последние годы моден так называемый агротуризм. Надоели людям шумные и не всегда безопасные курорты, хочется чего-нибудь попроще: свежего воздуха, натуральных продуктов, сельской тишины и покоя. Итальянские фермы поспешили воспользоваться актуальной темой. Среди оливковых плантаций появились небольшие отели, где вам предложат простые, но вечные радости. Только в окрестностях Рима можно насчитать около сорока таких хозяйств.

Ферма «Сан-Клементе», принадлежащая семье Лоцци, находится всего в 40 километрах от Рима, а кажется, что на другом конце Земли и, главное, в другом времени – так там спокойно. Основной род деятельности, разумеется, оливковое масло Fons Olei. Плантации заняли 38 гектаров из 180, которыми владеет семья. Кроме того, на ферме разводят скот, птицу и выращивают овощи. Большая часть продуктов под тем же брендом поступает на рынок. Остальное отправляют на кухню отеля. Все продукты носят гордое звание «органических», что обеспечивает дополнительный приток гостей.

Владельцы, придерживаясь довольно необычных для европейцев взглядов о свободном выпасе скота, большую часть земли отдали под пастбища. Гуляя по выпасам, понимаешь, что модный нынче термин «органические продукты» имеет вполне конкретное значение. Чего-чего, а органики там хватает!

Все блюда в местном ресторане готовят только из продуктов, произведенных на ферме, и только на своем оливковом масле. У них даже есть буйволицы, из молока которых делают знаменитую моццареллу. И стоит сказать, что их моццарелла весьма отличается – в хорошем смысле – от той, которую мы покупаем в магазинах.

В крошечной гостинице могут остановиться не более трех семей. Так что если вы любите одиночество, на просторах фермы оно вам гарантировано. Причем в «Сан-Клементе» можно не только отдохнуть, но и поработать, если есть желание. Например, с октября по декабрь – на сборе оливок. Поскольку оливковые плантации семьи Лоцци занимают почти 40 гектаров, работы хватит на всех. Любознательные могут здесь же, на небольшом заводике, постичь и все премудрости производства оливкового масла – от первой стадии до последней. И таких любознательных становится из года в год все больше. «Агроотдых» намного дешевле курортного, а о пользе судите сами.

Ирина Мосолова

Благодарим International Olive Council
за организацию поездки и возможность
встретиться с производителями



Оливковое масло extra vergine Grignano, завод Salvagno Giovanni, Венето, 1 л
Для этого масла семья Salvagno собирает оливки в рощах, располагающихся на высоте 150 м над уровнем моря. Масло зелено-золотистого цвета, с приятными полным ароматом и интенсивным «травяным» вкусом.



Оливковое масло extra vergine Villa Magra, завод Frantoio Franci, Тоскана, 0,5 л
Известный итальянский справочник Extravirgin в 2002 году назвал Villa Magra лучшим маслом среди 3000 других. Оно темно-зеленого цвета, с золотистым оттенком, с насыщенным ароматом маслин, свежескошенной травы, артишока и чертополоха.



Оливковое масло extra vergine, завод Frantoio di Sant' Agata d'Oneglia, Лигурия, 0,5 л
Оливковое масло вырабатывается из маленьких душистых оливок «таджаско», которые придают ему неповторимый насыщенный аромат.

Сгусток энергии

Если вы встретите человека, который говорит, что не любит сгущенное молоко, не верьте ему. Сгущенку любят все – просто некоторые успели объесться ею в детстве. Но в качестве «энергетического» десерта ее вряд ли кто откажется попробовать…



Простой пирог со сгущенкой

8 порций

Что нужно:

200 г печенья без добавок («Юбилейное», «Славянские узоры»)
3 ст. л. сливочного масла
3 желтка
1 банка (400 г) сгущенного молока
3 ст. л. лимонного сока
фрукты, ягоды или взбитые сливки для украшения

Что делать:

Печенье положить в полиэтиленовый пакет, завязать его. Прокатать пакет скалкой, чтобы печенье раскрошилось (но не в мелкую крошку!). Высыпать печенье в миску, добавить очень мелко порубленное холодное масло. Перемешать до образования однородной массы, выложить ее в круглую форму для выпекания. Размять тесто руками так, чтобы получилась основа для пирога с бортиками приблизительно одинаковой толщины по всей поверхности. Поставить в разогретую до 180 °С духовку, выпекать 15 мин. Для начинки в большой миске венчиком растереть желтки. Затем понемногу, не прекращая взбивать, добавить сгущенку, а в последнюю очередь – лимонный сок. Вынуть из духовки форму с основой, выложить в нее начинку и снова поставить в духовку. Выпекать 8 мин., затем достать, остудить. Вынуть пирог из формы и поставить в холодильник – минимум на 3 ч, а лучше на ночь. Перед подачей к столу украсить ягодами или фруктами, свежими или консервированными и/или взбитыми сливками.

В 1 порции: 395 ккал, белки – 7 г, жиры – 20,6 г, углеводы – 45,3 г



Банановое мороженое с корицей

Что нужно:

500 мл молока
250 мл жирных сливок
1 банка (400 г) сгущенного молока
2 средних спелых, но не перезрелых банана
1 ст. л. ванильного сахара
1 ч. л. молотой корицы
горсть очищенных грецких орехов
2 ст. л. сахара

Что делать:

Бананы очистить, положить в большую миску, размять в пюре. Добавить все остальные ингредиенты, кроме орехов и коричневого сахара, размешать миксером до однородности. Уложить в машинку для приготовления мороженого и заморозить согласно инструкции. Если машинки нет, уложить массу в форму, подходящую для замораживания, и поставить в морозильник. Замораживать в течение 6 ч, перемешивая каждый час. Грецкие орехи сбрызнуть водой, посыпать сахаром, перемешать и выложить на противень; поставить под гриль до тех пор, пока сахар не расплавится. Подать мороженое, посыпав грецкими орехами с карамелью.

На весь объем: 2859 ккал, белки – 55,2 г, жиры – 149,5 г, углеводы – 323,2 г.



Шоколадный хлебный пудинг

10 порций

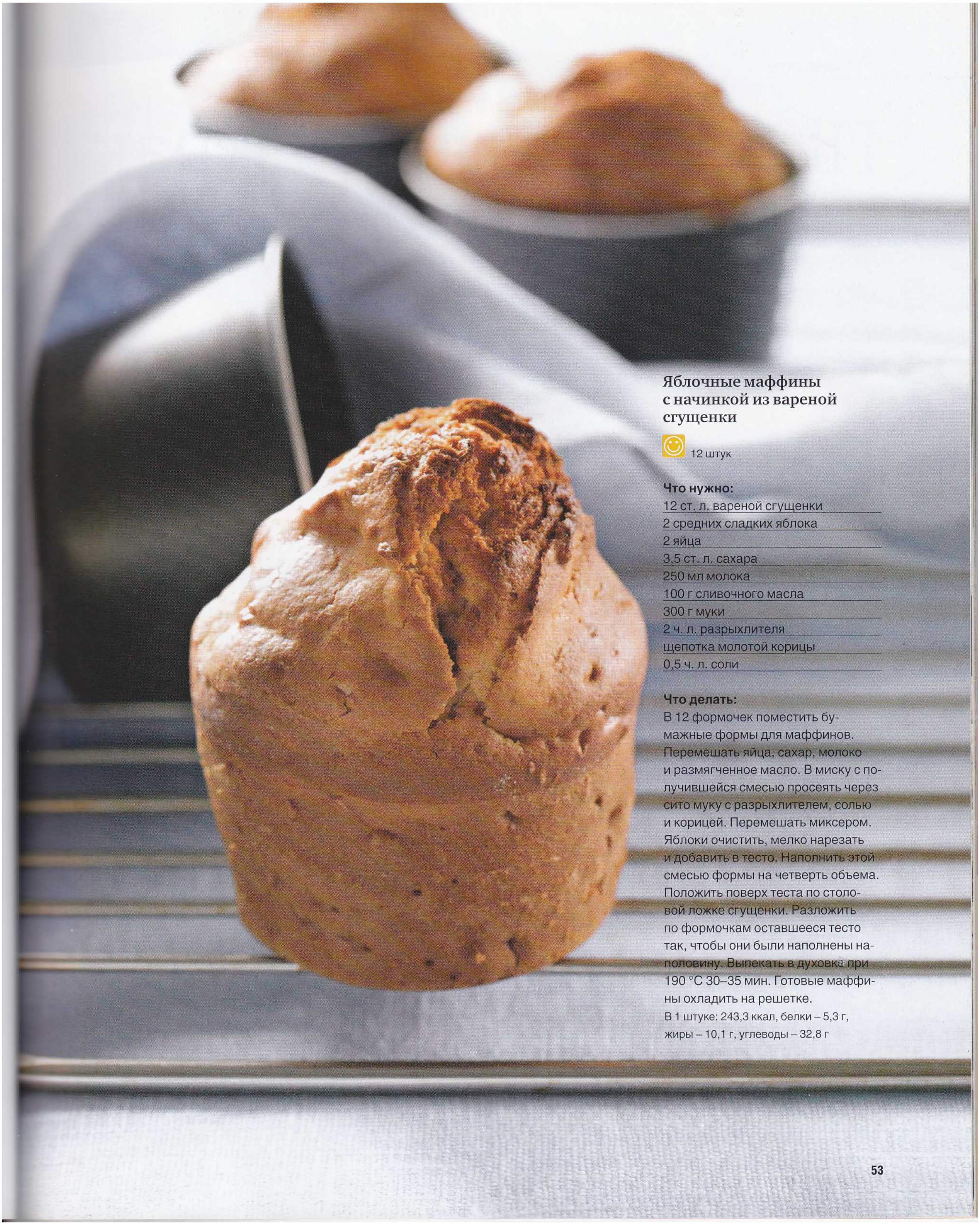
Что нужно:
- 350 г молочного шоколада
- 1 банка (400 г) сгущенного молока
- 4 яйца
- 400 г черствого белого хлеба, лучше всего багета
- 2 ст. л. сливочного масла
- цедра 1 апельсина

Для соуса:
- 50 г сливочного масла
- 100 мл жирных сливок
- 5 ст. л. коричневого сахара

Что делать:
Шоколад крупно порубить ножом. У хлеба срезать корку, мякиш нарезать кубиками со стороной 1–2 см. Отложить 2 ст. л. шоколада, а оставшийся растопить в большой миске на водяной бане. Добавить к растопленному шоколаду сгущенное молоко, яйца и измельченную апельсиновую цедру, влить 1 стакан горячей воды. Быстро перемешать, добавить нарезанный хлеб, перемешать еще раз и оставить на 1 мин. Переложить получившуюся смесь в прямоугольную форму для запекания размером 40 х 30 см. Холодное сливочное масло нарезать маленькими кубиками и разложить поверх смеси. Выпекать в разогретой до 180 °С духовке 45 мин. Готовый пудинг достать из духовки и посыпать оставшимся шоколадом. Для соуса поместить все ингредиенты в сотейник, поставить на средний огонь, довести до кипения, готовить на среднем огне 3 мин. Подавать пудинг теплым, полив карамельным соусом.

В 1 порции: 576,5 ккал, белки – 10,6 г, жиры – 29,1 г, углеводы – 68 г

МНЕНИЕ ТЕСТ-ГРУППЫ
Екатерина Серавина
Я советую немного изменить последовательность приготовления пудинга: сначала взбить яйца, потом к ним добавить цедру и сгущенку и в заключение растопленный шоколад. Для улучшения вкуса и аромата я добавила в массу 3 ст. л. коньяка и ванилин. Для соуса 5 ст. л. сахара мне показалось много, он получается очень сладким. По-моему, 3 ст. л. вполне достаточно. Кстати, в холодном виде пудинг еще вкуснее.



Яблочные маффины с начинкой из вареной сгущенки

12 штук

Что нужно:

12 ст. л. вареной сгущенки
2 средних сладких яблока
2 яйца
3,5 ст. л. сахара
250 мл молока
100 г сливочного масла
300 г муки
2 ч. л. разрыхлителя
щепотка молотой корицы
0,5 ч. л. соли

Что делать:

В 12 формочек поместить бумажные формы для маффинов. Перемешать яйца, сахар, молоко и размягченное масло. В миску с получившейся смесью просеять через сито муку с разрыхлителем, солью и корицей. Перемешать миксером. Яблоки очистить, мелко нарезать и добавить в тесто. Наполнить этой смесью формы на четверть объема. Положить поверх теста по столовой ложке сгущенки. Разложить по формочкам оставшееся тесто так, чтобы они были наполнены наполовину. Выпекать в духовке при 190 °С 30–35 мин. Готовые маффины охладить на решетке.

В 1 штуке: 243,3 ккал, белки – 5,3 г, жиры – 10,1 г, углеводы – 32,8 г

Полумесяц на завтрак

По легенде, рогалик в форме полумесяца – по-французски круассан – придумал булочник-француз, в XVII веке якобы спасший Вену от вторжения турок. О той победе помнит не каждый, но попранный символ Османской империи для многих стал лучшим началом дня



Любой профессиональный кондитер скажет вам, что для приготовления круассанов нужны умение и опыт. Любой турист, завтракавший в парижском бистро, будет категоричен: лучшие круассаны рождаются во Франции. Там, кстати, за выпечку круассанов отвечают специально обученные люди, они только их и готовят.

Итак, купим очень хорошее сливочное несоленое масло (не менее 82% жирности), пшеничную муку, молоко, сухие дрожжи и сахар. И выберем день, когда у нас много свободного времени: приготовление круассанов – дело хлопотное и небыстрое.

Итак, 350 г холодного сливочного масла порубить, а лучше размять руками и смешать с 3 ст. л. муки. Массу хорошо вымесить, чтобы она стала однородной, без твердых масляных комков. Желательно, чтобы масло при этом оставалось холодным, а не растекалось. Масло положить на пищевую пленку и сформовать прямоугольник. Завернуть и убрать в холодильник.

Взбить 200–250 мл теплого молока, чуть больше 2 ч. л. сухих дрожжей и 1 ст. л. сахара. Оставить на 5–7 мин. до полного растворения дрожжей.

В большой миске смешать 25 г сливочного масла, предварительно порубленного на кусочки, 400 г пшеничной муки и пол чайной ложки соли. Добавить молочно-дрожжевую смесь. Перемешать и переложить тесто на стол. Хорошенько вымесить (тесто должно стать гладким и однородным), после чего остудить до 10–20 градусов. Тогда масло, которым мы будем прослаивать тесто, не будет на нем плавиться. После того как тесто остыло, нужно присыпать его мукой и раскатать в прямоугольник толщиной 5–8 мм.

До этого момента все рецепты приготовления круассанов по технологии очень похожи. Различаются лишь обьемы и вес исходных ингредиентов.

Дальше суть процесса сводится к тому, что масло закладывается между пластами теста и полученный прямоугольник раскатывается скалкой до нужной толщины (примерно 1 см). Таким образом масло практически запечатывается в мучную заготовку. В кулинарных книгах этот процесс часто называют «закаткой». При этом складывать тесто можно по-разному. Самый простой способ – первоначально разделить тесто на три равные части и «промаслить» их. Должна получиться закатка, состоящая из трех слоев теста и двух слоев масла.

Описание более сложного варианта напоминает одновременно рекомендации по сложению оригами и инструкцию по использованию бытовой техники. Наверное, в этом и заключается та самая сложность, о которой предупреждают нас повара-профи. Попробуем разобраться: «Несмазанную поверхность завернуть на половину смазанной поверхности и прикрыть оставшейся смазанной поверхностью. Получится трехслойный прямоугольник размером примерно 17 х 20 см. Края теста хорошо залепить руками, чтобы масло не выдавилось при дальнейшем раскатывании теста. Тесто развернуть на 90 градусов вправо и снова раскатать в прямоугольник размером 50 х 20 см». Чем больше закаток вы сделаете, тем лучше. В идеале у вас должен получиться пласт теста с 16, 24 или даже 32 слоями масла. Такое большое количество сложений предохраняет вытекание масла при выпечке. Для лучшей слоистости изделия масло можно чуть-чуть посыпать сахаром. Прослаивать тесто рекомендуется при температуре не выше 18–20 °С, поэтому выпечка круассанов явно не для душных летних вечеров. После завершения этой непростой процедуры тесто или сразу ставят в холод, или сначала формуют круассаны и уже их отправляют в холодильник.

В умных книгах пишут, что тесто надо расстаивать от 1 до 24 часов. Оставьте тесто в холодильнике на ночь – не ошибетесь.

Духовой шкаф разогреваем до 240 °С и на 10–15 мин. закладываем в него «полумесяцы». За минуту-другую до окончания выпечки рекомендуем уменьшить температуру на 20 °С. Осталось лишь достать пышные, золотистые, хрустящие круассаны и сварить кофе. Надеемся, что получилось не хуже, чем в Париже.

Ольга Захарова





МНЕНИЕ ПРОФЕССИОНАЛА

Фредерик Андриё, шеф-кондитер «Swissotel Красные Холмы Москва»:

– Круассаны – вещь капризная, при их приготовлении нужно уметь «чувствовать» тесто. Оно должно получиться хрустящим с нежной мягкой сердцевиной и душистым ароматом. Именно по аромату я, как правило, и определяю, насколько удался круассан.

Основными ошибками в приготовлении круассанов являются: слишком длительный процесс брожения, деформация теста в момент раскатывания, медленный подъем теста и недостаточно разогретая (менее 240 °С) духовка до начала выпечки.

Я люблю разнообразие в начинках, поэтому, кроме классических круассанов, я с удовольствием готовлю их с шоколадом, сыром, ветчиной, лососем или миндалем. Каждая из начинок требует соответствующего дополнения. Например, круассаны с лососем сверху посыпаются кунжутом, что придает им особый аромат и нежность.

Самый сок

В Нормандии почти каждый день дождь. Нет дождя – значит, дует ветер. А потом снова дождь и снова ветер... Неудивительно, что именно в этом нежарком краю родился такой напиток, как кальвадос

Солнце Нормандии, жидкий янтарь, напиток грез – за свою пятисотлетнюю историю яблочный бренди с Севера-Запада Франции удостаивался многих ярких сравнений. Лучший кальвадос всегда ставили в один ряд с лучшими коньяками, хотя такой же всемирной славы он пока не получил. Правда, французы дают этому простое и элегантное объяснение: коньяк они отправляют на экспорт, а кальвадос оставляют для себя.

В начале было яблоко

Нормандия – яблочная страна. Ее влажный прохладный климат идеален для яблонь, и их растет здесь более девяти миллионов. Сады Нормандии прекрасны: весной деревья усыпаны бело-розовым цветом, а осенью ветки склоняются под тяжестью тысяч яблок – крупных, средних и маленьких, желтых, красных, зеленых... Для производства сидра, из которого после перегонки и получается кальвадос, специально выведено 150 сортов.

Неповторимый букет кальвадоса получается благодаря тому, что в определенных пропорциях смешиваются сладкие, горькие, горько-сладкие и кислые сорта. Сладкие дают напитку сахар и алкоголь, горькие и горько-сладкие отвечают за танины, кислые сообщают кислотность и свежесть. Односортового кальвадоса не бывает. Причем яблони сразу высаживают таким образом, чтобы получалось нужное соотношение, – и сорта смешиваются, когда собирают урожай. Поначалу удивляет то, что среди нормандских яблок много мелких. Но в этом есть свой секрет: чем меньше размер плода, тем ярче его аромат – и тем богаче будет аромат напитка.

Отдай свое сердце

Яблоки собирают всю осень. Отжатый из них сок путем естественного брожения, без добавления дрожжей, превращается в сидр – слабоалкогольную основу для кальвадоса. Дальнейшая технология очень схожа с коньячной: дистилляция, выдержка, купаж – разница только в сырье.

Кальвадосы, как и хорошие вина, защищены по происхождению, у них есть свои категории AOC (наименования, контролируемые по месту производства). Для каждой определены географические зоны, сорта яблок, способы переработки и сроки выдержки. Строгие правила регламентируют даже состав почв и порядок внесения удобрений – все для того, чтобы продукт получался качественным. Лучшие кальвадосы происходят из скромного по площади апеласьона Calvados Pays d'Auge. Благодаря двойной дистилляции и продолжительной выдержке, иногда достигающей 45–50 лет, получаются благородные напитки с глубоким ароматом, богатым вкусом и удивительно долгим послевкусием. Не случайно бутылка винтажного кальвадоса из Пэй д'Ож, скажем Pere Magloire или Boulard, может стоить несколько тысяч долларов!

Двойная дистилляция применяется для того, чтобы отсечь все лишнее и оставить только «сердце» кальвадоса, так сказать, самый сок. На первом этапе перегонки из 2000 литров сидра получается всего 320 литров спирта-сырца, а на втором – из 2000 литров спирта 650 литров кальвадоса. Если представить, сколько для этого требуется килограммов яблок, становится понятно, почему Нормандия утопает в садах... Кстати, ведущие производители предпочитают отделять спирты вручную, считая, что при автоматической дистилляции кальвадос будет среднего качества.

Какая выдержка!

Кальвадос, выходящий из перегоночного аппарата, мало похож на тот солнечный напиток, который разливается в бутылки: он бесцветный, а крепость его – 70%. Янтарный оттенок ему придадут дубовые бочки во время выдержки, а градусы будут постепенно понижаться до 40%: во-первых, за счет естественного испарения, так называемой доли ангелов (хотя бухгалтеры компаний обычно говорят, что это доля дьявола), во-вторых, за счет добавления дистиллированной воды. При этом важно сохранить все ароматы, добиться того, чтобы кальвадос, бочка и вода взаимодействовали.

Как и коньяк, кальвадос – результат купажирования. Во время выдержки напитки продолжают смешиваться. Например, к более танинному добавляется более фруктовый. После 10 лет выдержки решается, какой кальвадос выдерживать дальше, а какой – менее интересный – смешивать с другими. И мастера купажа совмещают в единый букет различные образцы, чтобы добиться максимально гармоничного вкуса.

Молодые кальвадосы, например Fine – с выдержкой менее двух лет, сохраняют яркий аромат и вкус свежих яблок, а цвет у них светлый, золотисто-желтый. По мере взросления кальвадосы приобретают глубину – и в оттенке, и в аромате, и в послевкусии. V.S.O.P. – выдержанные минимум четыре года – становятся темно-золотистыми, а к бодрящим фруктовым ноткам присоединяются тонкие нюансы дуба. Зрелые кальвадосы (XO – с выдержкой не меньше 10 лет, 15- и 20-летние) необыкновенно красивы – они уже янтарные, иногда даже светло-рубиновые, а в их богатом букете улавливаются самые разные тона: печеного яблока и ванили, кофе и специй, шоколада и жареного миндаля... И чем старше оказавшийся в вашем бокале кальвадос, тем дольше и приятнее будет его послевкусие.

Удачная подача

Один бокал кальвадоса знатоки рекомендуют пить минут сорок – очень-очень маленькими глотками, ощущая, как тепло медленно разливается по телу, расслабляя и успокаивая. И сопровождать его разве что сигарой. Классический дижестив! Но, безусловно, это не единственный способ подачи, да и относится он в основном к выдержанным напиткам. Молодой кальвадос – прекрасный аперитив. Французы пьют его просто со льдом – on the rocks – или в сочетании с тоником, 1:3.

фото: Игорь Савкин; Татьяна Олефиренко

Фондю «Камамбер и кальвадос»

2–4 порции

Что нужно:

- 300 г сыра камамбер
- 2/3 стакана белого сухого вина
- 2/3 стакана сливок жирностью 20%
- 4 ст. л. кальвадоса
- половина зубчика чеснока
- 1 ст. л. кукурузного крахмала

Что делать:

Фондюшницу натереть изнутри чесноком, налить в нее вино. Довести до кипения, сразу же убавить огонь; влить сливки, добавить нарезанный кубиками камамбер и постоянно помешивать, пока сыр не расплавится. Крахмал развести кальвадосом, влить в фондю; готовить 2 мин., помешивая. Подать к фондю яблоки, хрустящий хлеб и колбаски.

В 1 порции: 428,2 ккал, белки – 21,9 г, жиры – 34,1 г, углеводы – 8,4 г





Подают кальвадос и в середине ужина или обеда. Если вам доведется оказаться за одним столом с большой компанией нормандцев, они обязательно расскажут, что такое trou normand – «нормандская дыра». И даже изобразят. Традиционный нормандский ужин не отличается диетичностью – он состоит из двух закусок, двух видов горячего – рыбы и мяса, нередко сопровождающихся не легким сливочным соусом, и, конечно, десерта. Даже закаленные местные жители не в силах одолеть его в один присест, и, чтобы ускорить пищеварение, между переменами блюд они опрокидывают рюмочку молодого кальвадоса. А перед тем, как опрокинуть, хором поют несложную песенку про эту самую дыру. Знакомая традиция – пение и выпивание!

До, в перерыве или после – а вот во время обеда, с закусками и тем более основными блюдами, кальвадос предлагать не принято. Он хорош сам по себе и гармонирует только с сырами, прежде всего с нормандскими мягкими: нежным камамбером, острым ливаро, ароматным понлевеком. Их пикантный вкус прекрасно дополняется фруктовостью молодого кальвадоса, поклонники французской «воды жизни» утверждают даже, что это сочетание удачнее, чем традиционное с вином.

Вообще у тех, кто делает и любит кальвадос, особый взгляд и на другие вещи: например, многие отвергают распространенное мнение, что подавать его нужно в коньячном бокале. Как нам рассказал Эрве Пеллерен, экспорт-менеджер винокурни Lecompte, широкий сужающийся кверху бокал для коньяка удваивает ощущение крепости и аромат, делает его более грубым. Чтобы не быть голословным, Эрве берет два бокала – коньячный и так называемую рюмку для граппы, небольшую, тюльпановидной формы (именно такая в Нормандии и используется чаще всего). Разливает в них кальвадос из одной бутылки. Разница ощутима – во второй аромат не «замыкается», а раскрывается, и напиток кажется более тонким и изысканным.

Татьяна Олефиренко

КСТАТИ

Благодаря своему фруктовому вкусу кальвадос необыкновенно гастрономичен – хорошо сочетается с другими ингредиентами в коктейлях и используется для самых разных блюд. В Нормандии бутылка кальвадоса есть на каждой кухне. С ним готовят соусы и закуски (в центре круга камамбера сделайте выемку, налейте кальвадос и запеките – просто и элегантно), запекают птицу, рыбу, свинину и телятину. Он незаменим для фламбе. И, конечно, без него не обходится почти ни один нормандский десерт: будь то яблочный пирог, яблочное суфле, мини-яблочки в кальвадосе или сливочное мороженое. Важный нюанс: в кулинарии используется только молодой напиток. Выдержанный не нуждается ни в какой паре.

Трио из Пэй д'Ож

Апеласьон Calvados Pays d'Auge – самый престижный из выделенных АОС, почти любая произведенная здесь бутылка – образец качества. Но внутри него тоже есть свои лидеры и авторитеты.

■ Один из старейших и самых известных производителей кальвадоса – компания **Pere Magloire**. Она была основана еще в 1821 году. В 1900-м Pere Magloire уже был известен всей Франции и с тех пор остается на первом месте и в своей стране, и за ее пределами, ведь компания экспортирует 60% своей продукции. Бутылку Pere Magloire узнать легко – по неизменной этикетке с изображением веселого винодела в полосатом колпаке. И хотя кальвадос уже давно не считается исключительно мужским напитком, у Pere Magloire есть такой, который предназначен прежде всего женщинам: утонченный кальвадос экстра Isadora, разлитый в элегантный графин, чье горлышко перехвачено легким белым шарфом...

■ Компания **Boulard** – это семейный бизнес. В 1825 году ее создал Пьер Буляр, и с тех пор ею управляют его потомки. Сейчас, например, во главе винокурни праправнук Пьера Венсан. О кальвадосе Boulard писали Хемингуэй и Сименон. Это тот самый кальвадос, который так нравился Ремарку (помните «Триумфальную арку»?) и который уважал Эйзенхауэр. А в начале XX века Буляры отправляли партию напитка Николаю II.

■ Винокурня **Lecompte**, основанная в 1923 году, находится в Нотр-Дам де Курсон – крошечном идиллическом городке посреди зеленых холмов в центре Пэй д'Ож. Она моложе и намного скромнее Boulard и Pere Magloire, но семье Пеллерен, которая купила компанию в 1980 году, удалось сделать из маленького, известного только местным знатокам производства международный бренд. Они сохранили традиции, унаследованные от старых мастеров, но не устают искать новые ароматы и сочетания, и благодаря этому их кальвадос получается ярким, современным, модным.

Сезам, откройся

Крекеры бывают разные. Сладкие, соленые, острые. Одни оставляют нас равнодушными, другие вызывают почти физическую зависимость. Но у каждого из нас есть самые любимые

От крекеров «Васаби-Сезам» из серии Oriental оторваться очень сложно, особенно тем, кто неравнодушен к японской ядреной приправе. «Настоящий васаби!» – восклицают они. И это действительно так: арахисовое ядро крекера покрывает натуральная паста васаби. Второй вариант – арахис под толстым слоем кунжута с острым перцем.

Пообещайте подать к столу крекеры, такие привычные, невинные и очень предсказуемые, и... откройте упаковку «Васаби-Сезам». Успех будет ошеломительный, и открытие назовут вашим именем!



Крекеры восточные «Васаби-Сезам»
(Euro Patisserie Producties, Голландия)

Приятная гибкость



Cascador

1 порция

Что нужно:

50 мл кальвадоса
20 мл ликера «Амаретто»
20 мл джина

Что делать:
Взболтать в шейкере со льдом, процедить в бокал «мартини». Для украшения нанизать на деревянную шпажку два шарика из яблочной мякоти, а между ними продеть полоску кожуры свежего огурца.

El Calvador

1 порция

Что нужно:

30 мл кальвадоса
30 мл ликера «Гран-Марнье»
10 мл имбирного сиропа
50 мл имбирного эля

Что делать:
Взболтать в шейкере со льдом кальвадос, «Гран-Марнье» и имбирный сироп, процедить в высокий стакан. Долить доверху имбирным элем. Украсить кружком киви.

Френч Метрополитан

1 порция

Что нужно:

45 мл кальвадоса
15 мл ликера «Амаретто»
45 мл клюквенного сока
45 мл ананасового сока

Что делать:
Взболтать все ингредиенты в шейкере со льдом, перелить в высокий бокал. Украсить вишенкой мараскино, клубникой и красной смородиной.

Domfront

1 порция

Что нужно:

40 мл грушевого кальвадоса
20 мл ликера «Куантро»
10 мл апельсинового ликера
несколько капель «Гренадина»

Что делать:
Взболтать в шейкере со льдом, процедить в бокал «мартини». Подавать без украшения.

В 2000 году рецепты с кальвадосом были включены в список обязательных для барменов и с тех пор пополнили не одну сотню барных карт. И все потому, что это удивительно гибкий напиток: в коктейлях он гармонирует с самыми разными компонентами



Бретонский специальный

1 порция

Что нужно:

- 30 мл кальвадоса
- 20 мл сока лайма
- 20 мл персикового ликера
- сухое игристое вино

Что делать:

Взболтать в шейкере со льдом кальвадос, сок лайма и персиковый ликер, процедить в высокий бокал для шампанского. Долить доверху игристым вином. Украсить яблочной мякотью.

Черный мельба

1 порция

Что нужно:

- 30 мл кальвадоса
- 25 мл шоколадного ликера
- 15 мл грушевого ликера

Что делать:

Взболтать все ингредиенты в шейкере со льдом, процедить в бокал «мартини». Украсить тонким кружком яблока.

Онфлёр

1 порция

Что нужно:

- 30 мл кальвадоса
- 20 мл персикового ликера
- 60 мл яблочного сока
- 10 мл лимонного сока

Что делать:

Влить все ингредиенты в высокий стакан, размешать. Украсить долькой яблока и веточкой мяты.

Опасная связь

1 порция

Что нужно:

- половина лайма
- 30 мл кальвадоса
- 30 мл ликера «Манзана верде»
- имбирный эль или содовая
- кубики льда

Что делать:

Лайм нарезать ломтиками, положить в высокий стакан, размять. Влить кальвадос и «Манзана верде», размешать. Долить доверху имбирным элем или содовой, добавить немного льда. Украсить долькой лайма или долькой яблока.

Великая сушь

Сушеные грибы – великая вещь, причем они совершенно не обязательно должны быть белыми. Подосиновики, подберезовики, лисички и опята могут разнообразить ваше меню ничуть не хуже!

1 Грибной бульон с печеной картошкой

Запеките молодой картофель в фольге в духовке до полной готовности. Замочите сухие грибы в горячей воде (из расчета 1 л воды на 25 г грибов) на 30 мин., грибы промойте, настой процедите через марлю. Верните настой в кастрюлю, положите грибы, доведите до кипения, добавьте обжаренные крупные куски моркови и лука-порея, соль и душистый перец, варите до мягкости, 20–40 мин., в зависимости от сорта. Процедите бульон, грибы мелко нарежьте (овощи не понадобятся). В бульон с грибами положите нарезанный на четвертинки запеченный картофель, доведите еще раз до кипения, подавайте немедленно с жирной сметаной.



2 Азиатская грибная лапша

Замочите сухие грибы в теплой воде на 1,5 ч, промойте, настой процедите через марлю. Грибной настой доведите до кипения, растворите в нем пасту мисо или порошок для мисо-супа согласно инструкции на упаковке. Грибы мелко нарежьте. Отдельно отварите гречневую лапшу соба до готовности, откиньте на дуршлаг, промойте холодной водой. Измельчите кусочек свежего корня имбиря и несколько зубчиков чеснока, обжарьте в разогретом нерафинированном арахисовом масле, 30 сек., добавьте грибы, обжаривайте на среднем огне 5 мин. Переложите грибную смесь в горячий бульон, добавьте лапшу, прогрейте и подавайте немедленно, капнув в каждую тарелку пару капель темного кунжутного масла.

3 Фаршированный перец

Замочите сухие грибы в теплой воде на 1 ч, затем грибы промойте, настой процедите через марлю. В грибном настое сварите среднезерный рис до полуготовности. Нарежьте лук – столько, чтобы его было в 3 раза больше, чем грибов. Обжарьте лук до золотистого цвета в топленом масле, 10 мин., добавьте мелко нарезанные грибы и готовьте на минимальном огне еще 10 мин. Смешайте грибы и лук с рисом, добавьте любой зелени по вкусу, начините перцы получившимся фаршем не слишком плотно, установите их в кастрюле плотно «стоя». Подлейте холодной воды на 1/3, закройте и готовьте перцы в разогретой до 200 °С духовке до мягкости, 40–50 мин.

4 Соус к мясу

Замочите и сварите сухие грибы так же, как в рецепте бульона с картошкой. Грибы выньте и очень мелко нарежьте. Бульон верните в кастрюлю, влейте пару ложек коньяка и уварите наполовину. Если мясо, к которому вы подадите соус, жарилось в сковороде, готовьте соус там же. Обжарьте муку в сливочном масле до золотистого цвета, 3 мин., и добавьте порциями, помешивая, бульон из расчета на 1,5 стакана уваренного бульона 4 ст. л. масла и 3 ст. л. муки. Готовьте, постоянно помешивая, чтобы не было комков, 5 мин. Если мясо запекалось, влейте выделившийся при запекании сок. Положите грибы и немного жирных сливок, посолите по вкусу, добавьте белый перец и подавайте соус к мясу горячим.

5 Закуска из яиц с грибами

Замочите сухие грибы в горячей воде на 2 ч, грибы промойте, настой процедите и используйте для других блюд. Грибы мелко нарежьте, обжарьте в оливковом масле с добавлением щепотки карри на среднем огне, 10 мин. Сварите вкрутую яйца из расчета 10 яиц на 30 г грибов. Аккуратно очистите яйца, разрежьте вдоль пополам, выньте желтки. Разомните желтки вилкой, смешайте с грибами. Приправьте смесью натурального йогурта и майонеза в равных частях, посолите и поперчите по вкусу. Нафаршируйте белки получившейся массой, охладите и подавайте с тостами.

6 Вареники из грибного теста

7–10 сухих грибов смелите в кофемолке в муку. Смешайте грибную муку с 2,5 стакана пшеничной, добавьте щепотку соли, 1 яйцо и 2/3 стакана холодной воды. Вымесите эластичное тесто, дайте ему постоять, затем скатайте колбаску, нарежьте на небольшие кусочки, раскатайте каждый в тонкий кружок. Начините вареники не слишком плотно и сварите в большом количестве подсоленного кипятка до готовности, 7–10 мин. В качестве начинки можно взять картофельное пюре (простое, с зеленью, с обжаренным луком или обжаренными грибами), а также тушенную до мягкости в сливочном масле капусту, приправленную такой же, как в тесте, грибной «мукой».

фото: Игорь Савкин

Отчаянная курица

Так с украинского переводится название рецепта «Несамовита курка», который в финале конкурса «Стань звездой «Гастронома» предложила киевлянка Надежда Скрынник. Плита, 1 час, куриное филе, корень сельдерея и яичная лапша – все, что ей было нужно для победы



Надежда Скрынник
– Во время «Фуд-шоу» в Москве было около нуля и пасмурно. А хотелось сделать так, чтобы стало тепло и радостно. Лапша, курица и сыр – идеальная основа для экспериментов, они всегда под рукой и готовы впитать все краски будущей «картины маслом» (масло и сыр я выбрала сливочные, самые зимние и «уютные»). А солнечное южное настроение добавила с помощью апельсина, чеснока и розмарина.



Несамовита курка

2 порции

Что нужно:

- 150 г яичной лапши
- четверть корня сельдерея
- 2 куриные грудки
- 250 г мягкого сливочного сыра
- 2 средних апельсина
- 1 маленькая луковица
- 1 зубчик чеснока
- 2 веточки свежего розмарина
- бальзамический уксус
- сливочное и оливковое масло
- соль, красный и черный перец

Что делать:
Яичную лапшу отварить в подсоленной воде согласно инструкции на упаковке, откинуть на дуршлаг и быстро промыть кипятком. Сельдерей нарезать очень тонкими длинными полосками, луковицу нарезать полукольцами, чеснок измельчить. Выжать сок из 2 апельсинов, с 1 снять цедру. Сельдерей и лук слегка обжарить на смеси сливочного и оливкового масел, добавить половину цедры и половину чеснока, 1 ч. л. бальзамического уксуса, соль, перец; тушить на среднем огне 2–3 мин. Добавить лапшу, перемешать. Выложить на подогретое блюдо и поставить в теплое место. Пока овощи тушатся, порезать куриную грудку тонкими полосками и быстро обжарить в 1 ст. л. оливкового масла. Посолить, приправить красным перцем и выложить на лапшу. Для соуса в сковороду, где жарилась курица, влить апельсиновый сок, выпарить наполовину. Добавить сыр, оставшийся чеснок и цедру, по щепотке соли, красного и черного перца, листья одной веточки розмарина и 1 ч. л. бальзамического уксуса. Готовить, перемешивая, на сильном огне 1 мин. Соус выложить поверх курицы, украсить оставшимся розмарином. Подавать немедленно.

В 1 порции: 996 ккал, белки – 39,1 г, жиры – 64,9 г, углеводы – 63,8 г

фото: Игорь Савкин



Йога внутреннего сгорания

«Внутренний огонь» – это не образное выражение, а вполне официальный термин из словаря йоги. «Разжечь» огонь в себе непросто, но еще сложнее его поддержать. Мы узнали у известных московских йогов, как они это делают

Нас становится все больше – тех, кто «подсел» на йогу. Нам нравится ее целостность: йога меняет привычный образ жизни. И в том числе диктует новый образ питания. Но что это за новый образ? Что для этого нужно – стать вегетарианцем? Есть больше зеленых салатов? Готовить индийское? Питаться особенно до и после занятий? Существует ли в принципе свод кулинарных правил, которые помогут быстрее просветлеть?

Однозначного ответа не существует. Наши авторитетные собеседники – Елена Ульмасбаева из Центра йоги Айенгара, Виктор Бойко из Школы классической йоги, Ирина Межакова из Федерации йоги и Михаил Баранов из Аштанга йога центра – ссылались на разные источники, письменные и устные, на истории, привезенные из Майсора, Ришикеша и Пуны. Объясняли, что описанная в Индии пища йогов была предназначена не для того, чтобы наслаждаться жизнью, но чтобы просто ее поддерживать: она была простой, питательной и концентрированной. Пуристы – как, например, Виктор Бойко – утверждали, что диета вообще не имеет к йоге никакого отношения: это модный «антураж», выдуманный в нынешнюю эпоху «йогического барокко» – бесконечного украшательства практики асан, появления все новых и новых стилей. При этом каждый с удовольствием рассказывал про свои собственные опыты в гастрономии – в результате, как мы и подозревали, выяснилось, что йога постепенно изменила рацион и привычки всех, кто начал заниматься ею всерьез. И в целом наметились два пути: простой, по наитию, и сложный, по науке. Один от сердца, другой от ума.

Сложный путь: метафизика и митахара

Считается, что «официальный представитель» йоги в гастрономии – это аюрведа, древнеиндийское учение о медицине в частности и гармонии в целом. Йога и аюрведа – во многом пересекающиеся знания. Посредством йогической практики человек меняет свое тело и пищеварительный огонь, очищается от токсинов, улучшает работу внутренних органов – за счет улучшения кровообращения. Это серьезная работа, на эффективность которой влияют многие факторы, и питание из них – самый весомый.

Есть такое аюрведическое понятие – «митахара», «умеренная диета». С незапамятных времен аюрведа практиковала индивидуальный подход, она не дает универсальных советов: всякий человек имеет собственный метаболический про-

цесс – силу пищеварительного огня.
У каждого свой тип конституции, и каждому из типов жизненной энергии (всего их три – доши вата, питта и капха, и они могут сочетаться в людях в разных вариациях) соответствуют свои продукты.

- Если у человека доминирует «горячая» доша питта, его организм будет выбивать из колеи избыток острой пищи. Особенно в жаркую и влажную погоду (климатический фактор тоже учитывается). Этого можно избежать, добавив в рацион больше продуктов с охлаждающим вкусом – например, молочных.
- Человеку вата-конституции – неустойчивому, легко возбудимому – аюрведический доктор посоветует блюда, которые будут успокаивать и заземлять: побольше супов-пюре и каш с маслом.
- Человеку-капха – широкому, тяжеловесному – рекомендуется более сухая и легкая еда, свежие салаты, фрукты и овощи, поменьше жиров.

Одна из функций правильной пищи, согласно аюрведе, – уравновешивать доши, оперируя знанием о свойствах вкусов. Если хотя бы приблизительно держаться курса, еда будет давать гораздо больше энергии, чем мы привыкли черпать из тарелок. И, что еще важнее, не позволит нам «скатываться» в апатию или неуправляемую энергию. Именно в эти две крайности часто впадают люди, питающиеся чем попало.

Нужно сказать, наши «представления о прекрасном» часто расходятся с тем, что советует аюрведа. Однажды в Индии местный доктор сказал мне завязывать с рыбой и морепродуктами, мол, они мне не подходят. И это на берегу океана, где тигровые креветки стоили пять долларов дюжина! Также были запрещены сыр пармезан, кофе и брют – вещи, отказ от которых мне казался абсурдным. «Есть большая разница между формированием правильных вкусовых предпочтений и потаканием пагубным привычкам, – объясняет мне Михаил Баранов. – Вкусовые пристрастия чаще всего рождаются под воздействием стрессовых факторов или просто как желание удовлетворять чувства с помощью пищи. На то, чтобы сформировать правильные вкусовые привычки, могут уйти годы – но важно прививать их себе осознанно, исходя из понимания, а не из моды. При этом не стоит «порывать» с прошлым слишком резко, можно скорее заработать стресс, если внезапно лишить организм того, что он получал долгие годы».

Часто мы думаем, что любим вкус, например пива или шоколада, а на самом деле нам нравится его энергетическое воздействие. Исходя из принципов аюрведы прежде всего нужно исключить из рациона искусственные стимуляторы – кофе, алкоголь и сахар. Расстаться с сахаром полностью, конечно, не получится, сладкий вкус нам необходим, но лучше использовать его «здоровые» аналоги: нерафинированный коричневый сахар, мед, кленовый сироп.

Кстати, хороший аюрведический доктор в наших широтах вряд ли станет запрещать пациентам есть мясо – он должен учитывать особенности существования в холодном климате.



Простой путь: по велению сердца

Конечно, не все готовы погрузиться в глубокую философию, хотя в принципе не против изменить свою жизнь к лучшему. Для таких у нас тоже есть несколько практических советов.

1 Тщательно выбирайте продукты. Покупайте свежее. Помните, к примеру, что настоящее молоко, оставленное в тепле, должно скисать, а при кипячении на нем образуется толстая пенка – и оно не сравнится с молоком, которое сначала превратили в порошок, потом развели водой и разлили по пакетам. Про «полезность» такого напитка мы и сами все понимаем, но человека йоги занимает еще и вопрос, сколько в нем сохраняется энергии.
«В основе аюрведы лежит идея о том, что все обладает некой энергией – праной, – рассказывает Елена Ульмасбаева. – Допустим, суп, который вы разбиваете блендером, нужно съесть сразу же, потому что после хранения в холодильнике праны у него станет гораздо меньше. Если же вы хотите оставить суп на завтра, тогда не надо его измельчать – целые кусочки овощей дольше сохранят энергию».

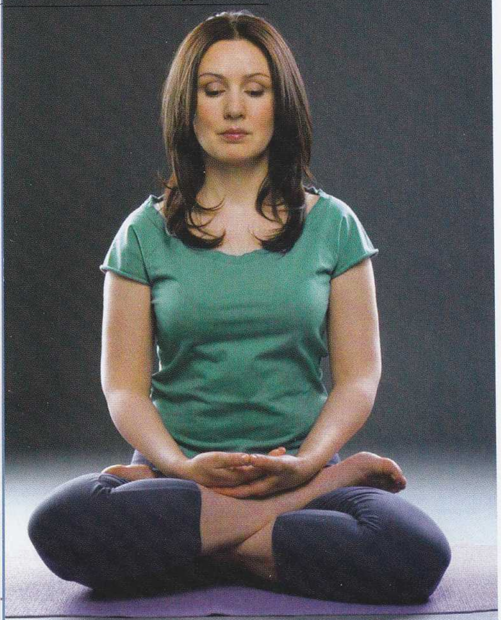
2 Избегайте рафинированных продуктов – они вкусные и привлекательные, но лишены природной насыщенности. Ищите нерафинированные с похожим вкусом, «подгоняйте» их под себя при помощи специй и приправ. Мороженое, например, по совету Михаила Баранова, можно заменить молочным коктейлем или кисломолочным ласси, а пышнотелый десерт – финиками, орехами или сухофруктами с медом.

3 Всегда прислушивайтесь к своему организму, не переедайте. Есть нужно только тогда, когда чувствуешь голод, и съедать примерно три четверти того, что съел бы глазами.

4 Не садитесь за стол в перевозбужденном эмоциональном состоянии – подождите, пока сознание успокоится. Не читайте и не смотрите телевизор во время еды.

5 Ешьте только что приготовленное или в крайнем случае приготовленное сегодня. Не ешьте холодное. Все тщательно пережевывайте.

Заповеди аюрведы очень просты, мы вроде бы все их знаем – но отчего-то не всегда соблюдаем. А ведь это совсем не сложно! «Когда у человека появляется намерение питаться «в благости», – объясняет Ирина Межакова, преподаватель хатха-йоги, – у него тут же находится магазин возле дома, где продают хорошее молоко или сыры без сычужных ферментов. Все притягивается, потому что в мире йоги все грубое происходит от более тонкого и все материальное – от духовного».



До и после

Те, кто несколько раз в неделю ходит на йогу, часто задаются вопросом: как же питаться в день занятия?

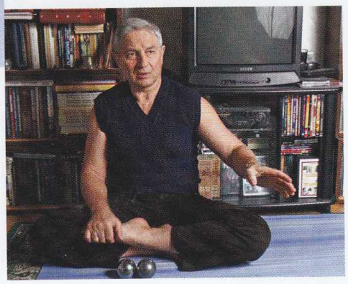
- Прежде всего не стоит заниматься на полный желудок: во-первых, будет тяжело, во-вторых, на пищеварение наш организм выделяет определенный объем крови, а интенсивными физическими упражнениями мы его не лучшим образом перераспределяем.
- За два часа до класса можно легко поесть, если же это полноценный обед – закладывайте на пищеварение не меньше четырех часов. Время, впрочем, зависит от вашего личного метаболизма и от интенсивности йоги, которую вы практикуете.
- Перед занятием можно съесть банан или яблоко или выпить чаю с медом.
- Сразу после практики тоже не рекомендуется набрасываться на еду – лучше всего выпить свежевыжатый сок. А за стол садиться через 20–30 минут.

В идеале хорошо бы заниматься йогой утром, едва проснувшись, потом завтракать – и начинать жизнь.

Елена Ульмасбаева, Центр йоги Айенгара:

– Я питаюсь очень просто. Я уверена, что когда человек ест один, пища должна быть максимально простой. Но если за столом ради общения друг с другом собирается семья или приходят гости, не обязательно себя ограничивать, все должно быть красиво и вкусно. Лучшей едой для меня всегда оставалась какая-нибудь крупа с овощами, овощные супы – и еще яблоки в любом виде. Случалось, что я подолгу не ела мяса, но я не была фанатичной. А вот к чему никогда в своей сознательной жизни не притрагивалась, так это к колбасе, карбонаду и полуфабрикатам.

Главное для человека, который с помощью йоги начинает осознавать свое тело, – задать себе вопрос: что я ем? Почему кто-то покупает все, не задумываясь, в ближайшем супермаркете, а кто-то ездит на другой конец города за творогом или многие годы берет мясо на рынке у одного продавца? С качества продуктов начинается переход в ваше собственное новое качество. Покупайте максимально свежие. Идите за ними на рынок, придирчиво выбирайте. Если есть возможность, покупайте органические – пусть они выглядят менее привлекательно, просто в них нет красителей и усилителей вкуса. Кстати, иногда требуется время, чтобы привыкнуть к настоящему вкусу.



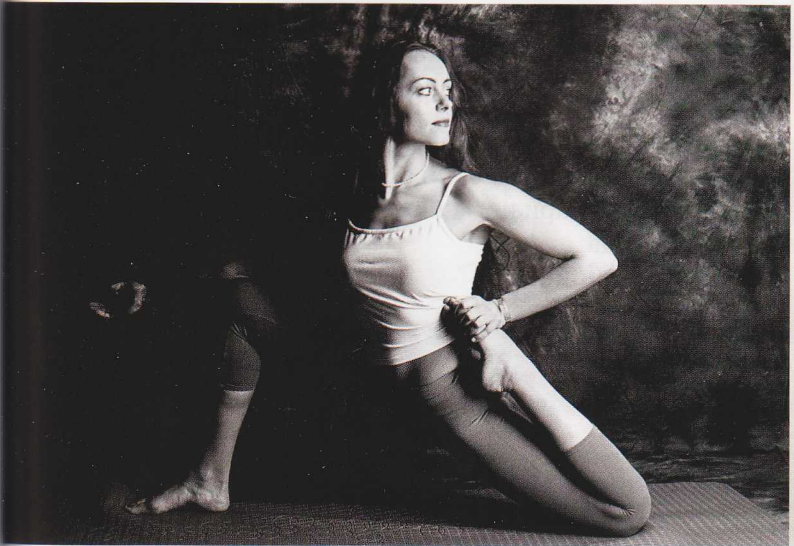
Виктор Бойко, Школа классической йоги Виктора Бойко:

– Должен вас огорчить: для тех, кто начал заниматься йогой, не важно, что, сколько и как есть. Следует соблюдать самые простые правила, которые подходят всем: не наедаться на ночь, не есть тонны макарон и картошки с мясом, не злоупотреблять жирной, жареной пищей, отказаться от подогретых, вчерашних блюд.

Ведь что такое йога? Как сказано в древнем тексте так называемых сутр, это есть достижение молчания ума. В первоисточниках, которым две тысячи лет, нет ни слова об аюрведе. Когда человек начинает осваивать йогу, его вкусы и пристрастия в любом случае меняются. Организм сам определяет, что ему полезно, а что – нет, и в каком количестве. Я, например, ем раз в сутки – мне больше не надо. Обычно около семи-восьми часов вечера. Йогой я занимаюсь почти сорок лет. Так вот, лет двенадцать назад «отсох» обед, лет восемь назад завтрак – и это очень удобно, много времени освободилось!

Сейчас написано столько книг – о том, как правильно питаться, жевать, ходить, думать… Но разве обычному человеку известно в подробностях, как происходит процесс пищеварения? Конечно, нет! И ведь это незнание не мешает пище нормально усваиваться. В какой-то момент наши полномочия заканчиваются и начинают работать природные механизмы. Так же и с йогой. Человек выполнил асану – и держит ее определенное время без каких-либо дополнительных усилий. Все дело в распределении веса тела, в правильных захватах и скручиваниях. Цель всего этого – научиться отключать голову в самых разных положениях тела. Именно тогда практика асан становится медитативной, запускаются процессы самовосстановления.

Во многом современная йога – это профанация. Вам говорят: если питаться неправильно, йога неэффективна. Но это полная ерунда. Вам внушают: йоги не едят мяса. И это неправда. Например, в Ладакхе, на высочайшем плато Индии, бывает до минус тридцати, так там все едят мясо, и буддисты, и йоги. Без него в таком климате не выжить. И никакие советы аюрведы не помогут.





Ирина Межакова, Федерация йоги:
– У меня была очень примитивная мотивация для того, чтобы начать заниматься йогой, – я родила ребенка и поправилась на 25 килограммов. Врач запретила ходить в бассейн, в тренажерный зал и разрешила только йогу. С того момента прошло уже пять лет, и я каждый день, без перерыва, занимаюсь йогой.

Поначалу для меня смысл был в упражнениях – хотелось поглубже прогибаться, посильнее скручиваться, чтобы смотрелось красиво. Я же спортсменка, мастер спорта – окончила Училище олимпийского резерва в Киеве. Но я за эту «жадность» поплатилась – получила травму. Затем пересмотрела свою концепцию и начала заниматься «с нуля». И йога меня преобразила.

Это как привычка: ты себя организовываешь. Сначала издеваешься над собой, принимая неудобные позы на коврике. Потом понимаешь, что этого мало. Начинаешь интересоваться другими аспектами – режимом дня, питанием – и в какой-то момент решаешься на эксперимент. Эксперимент ни к чему плохому не приведет, всегда можно вернуться обратно, к мясоедству, к кофе по утрам, к коньяку по вечерам, ко всему такому, что у нас считается расслаблением.

Ту же эволюцию я сегодня замечаю в своих учениках: большинство перестали есть мясо, многие приобрели себе такие же, как у меня, термокастрюльки, научились готовить ведическую еду и берут ее с собой в офис. Вместо снеков перекусывают орехами и сухофруктами – они ведь дают энергию на порядок выше. Человек, занимающийся йогой, претендует на развитие разума – старается быть выше, чище, легче, вот почему он не хочет есть тяжелую, животную пищу. Йогой ты как будто зажигаешь в себе огонь и соответствующей пищей либо поддерживаешь его, либо сразу же тушишь. Практика йоги – это ведь не отжимания от пола, это состояние ума – тебе на улице на ногу наступили, а ты улыбаешься.

Михаил Баранов,
Аштанга йога центр:
– Почему меня стали считать специалистом по йогическому питанию? Наверное, потому, что я хорошо готовлю – это в некотором роде специальная еда. Йогой я занимаюсь лет тринадцать, и вот в процессе начал интересоваться принципами аюрведы и готовить.

В аюрведе для каждого своя диета – универсальных правил нет, кроме самых банальных: не есть жареного, исключить рафинированные продукты и прочее. Насчет мяса с рыбой традиция однозначна: никаких продуктов животного происхождения.

Путем проб и ошибок я пришел к тому, что хорошо именно для меня. Лучшее блюдо, скажем, это кичири, рис с чечевицей и специями. В Индии это еда йогов и бедных слоев населения. На самом деле любым личным предпочтениям есть причины. С годами практика меняется: я, например, в последнее время активно занимаюсь пранаямой, дыханием, – и мой рацион существенно изменился. Появилось больше молочных продуктов, свежего молока (готовлю его с кардамоном, корицей и имбирем), сливок, топленого масла. Где я все это нахожу? На рынке, конечно. Москва вообще идеальный город в этом смысле, тут, если хорошенько поискать, можно купить все.

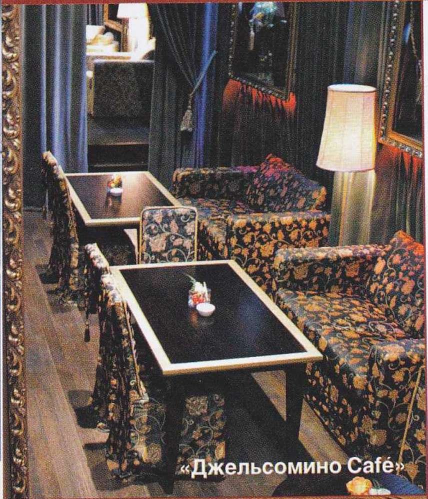
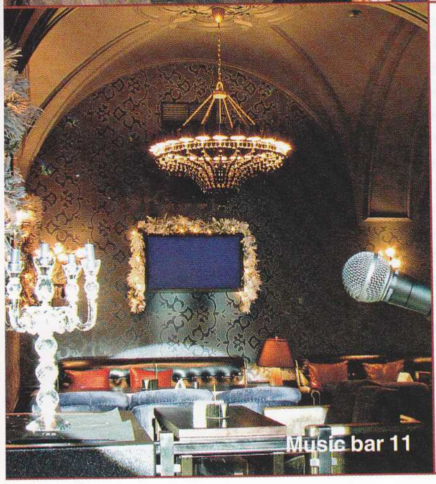
Переходить ли на специальную диету, зависит от того, каким видом йоги и насколько серьезно вы занимаетесь. Иногда это необходимость – есть даже синдром «йогический гастрит», когда человек занимается так интенсивно, что резко усиливает свой пищеварительный огонь и при этом, не изменив привычку есть жареное и пересоленное, зарабатывает повышенную кислотность.

Когда ученики спрашивают о йогическом питании, я советую для начала прочитать пару книг по аюрведе. Если человеку лень, значит, у него не настолько сильная мотивация, чтобы измениться. Но йога тем и хороша, что одна мотивация в процессе сменяется другой.

Елена Голованова

Лейся, песня, на просторе

Японское изобретение – караоке – пришлось в России как нельзя ко двору. Состоятельной публике, отвыкшей от домашних застолий с традиционным хоровым исполнением «Песни ямщика», ресторанный вариант «цивилизованного» пения позволил вернуться к истокам, не теряя лица

	Расположение и часы работы	Атмосфера и интерьер	Шеф-повар и концепция заведения
 «Джельсомино Café»	Санкт-Петербург, ул. Полтавская, 5/29 (м. «Площадь Восстания», «Маяковская»), тел.: (812) 703-5796. Режим работы: 20.00–06.00. Открылся в 2005 году.	Гламур и уют – главные черты питерского «Джельсомино». Noblesse oblige: заведение принадлежит Ginza Project – самой модной «сети» Петербурга. Помещение с фиолетовыми драпировками, хрустальными подвесками люстр и стоящей перед сценой рамой (не то окно в мир эстрады, не то намек на металлодетектор) – сплошная обманка, выглядит небольшим, но вмещает около 120 человек. Из главного зала с местами за столиками и вокруг расположенной по центру барной стойки ступени ведут на балкон. Оттуда можно и не спускаться: отдельный экран с титрами позволит спеть «любимое», оставаясь «за кадром». Есть VIP-зал на 20 персон с диванчиками и собственным большим экраном. В «предбаннике» – отдельный «тихий» бар.	Кухней всех заведений «Гинзы» заправляет знаменитый Сергей Хан. Относительно небольшая, но весьма пестрая карта «Джельсомино» с элементами русской, европейской и японской кухни объясняется спецификой любого заведения с караоке: здесь больше пьют, чем едят. Концепция ресторанного меню как бы повторяет меню музыкальное: популярные средиземноморские салаты соседствуют с большим выбором не менее востребованных суши и роллов, не забыты и русские «хиты» вроде селедки с картошкой и зеленым луком и мясной солянки. **Специальные предложения** Караоке. Стоимость 1-й песни – 600 руб. Солисты и бэк-вокал. Концерты звезд.
 Music bar 11	Санкт-Петербург, ул. Малая Морская, 11 (м. «Невский проспект», «Гостиный Двор»), тел.: (812) 571-1111. Режим работы: 19.00–07.00 Открылся в декабре 2008 года.	Music bar 11 – новое детище группы «А-альянс» (рестораны «Гимназия», Fiolet, клуб Maximus и другие заведения). Число 11 в названии удачно указывает на номер дома и многократно обыгрывается в концепции заведения. Например, шоу начинается в 11 вечера. Интерьер «11» уникален: своды, лепнина и колонны в стиле модерн – архитектурный памятник и не могут быть изменены. Да и весь дом не только архитектурная, но и литературная достопримечательность: здесь Гоголь написал «Ревизора». Зал (75 мест) – единое пространство с 9 большими и 16 маленькими экранами, караоке-аппаратурой класса люкс и одним из лучших в Петербурге световых шоу.	Руководит кухней шеф-повар «Гимназии» москвич Максим Глухов. Обширное меню построено по единому для многих караоке-заведений принципу: здесь тоже больше пьют, нежели едят. Карта разделена на две части – европейско-русскую, где пельмени с телятиной стоят рядом с фуа-гра, и японскую, которая сопоставима с картой популярного суши-бара. **Специальные предложения** Караоке. Стоимость 1 песни – 600 руб. Выбор сигар.

Кухня и напитки

Кухня «Джельсомино» достойна лучшей доли, нежели быть сопровождением к огромной карте спиртных напитков, но такова участь любого заведения, куда публика стекается после десяти вечера.

Рекомендуем: салат из руколы с авокадо и тигровыми креветками (540 руб.), лосося-гриль с мандариновым соусом (630 руб.), черную треску в мисо-соусе (1300 руб.), суши с фуа-гра (199 руб.). Десертов больше, чем горячих блюд, – 3–4 чизкейка, тирамису, «Графские развалины», шоколадный и миндальный торты. Фирменные коктейли (от 500 руб.), в том числе названные по именам известных кутюрье – Dior, Kenzo, Prada, Etro и пр. (от 1100 руб.).

Средний счет: 2,5–3 тыс. руб.

В пятницу и субботу бронирование столика предполагает счет не менее 20 тыс. руб.

Несмотря на заданные «европейско-русско-японские» рамки, индивидуальность повара, особенно в русско-европейской части меню, просматривается во всем.

Рекомендуем: сельдь «под шубой» (330 руб.), рыбу лиманду, запеченную с красным луком, томатами и песто (950 руб.), бараньи язычки с мини-картофелем и микс-салатом (500 руб.). Фирменный коктейль «11» (4000 руб.), состоящий из мини-коктейлей с нанизанными на край стакана «гарнирами». Разновысокая посуда и возможность фламбирования отдельных элементов подчеркивает идею «алкогольного меню» – от мини-аперитива до мини-дижестива. Шампанские вина – от «тривиального» Cristal до винтажного Dom Perignon Rose 1998 года. Белое Villa Antinori и красное Pessac Leognan предлагаются бутылками и бокалами (150 мл – 400 руб.). Отличная коньячная карта – в том числе Frapin и замковый Chateau de Montifaud.

Средний счет: около 3 тыс. руб.

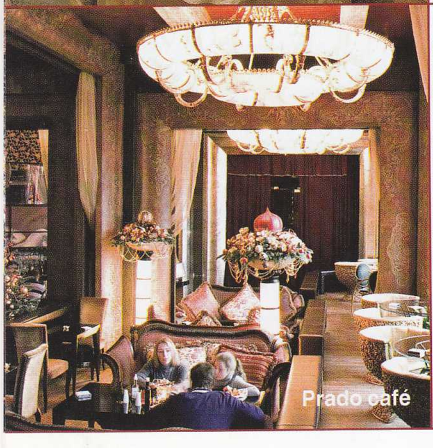
* Средний счет указан без учета спиртных напитков.



ВЗГЛЯД СО СТОРОНЫ

Наталья Савинская, главный редактор журнала «Шеф»:

– Помню, познакомилась я с общественным караоке в каком-то странном месте в Гостином Дворе. Было это давно, в те времена, когда об отдельных кабинетах, дисках с записями собственного голоса, а также бэк-вокалистах и прочих специальных «опциях» еще ничего не было известно. Вот тогда громкое хоровое пение под сермяжное пиво и не менее сермяжную закусь и было настоящим правильным караоке. В том самом смысле, который лежит в основе всего мероприятия, – люди, разгоряченные невинным допингом, с удовольствием делают то, чего не умеют, но любят. Не то нынче – караоке-бары, оснащенные десятками высокотехнологичных приспособлений, настойчиво продают иллюзию возможности профессионального пения. Что само по себе какой-то дикий оксюморон. Караоке на то и караоке, что оно – дуракаваляние, а никакое не пение на полном серьезе. Впрочем, кому как. Есть «профессиональные» любители караоке. Не зря же, скажем, в «Крике» регулярно проводят чемпионаты по караоке под живую музыку, а, например, «Октябрь» без тени иронии предлагает функцию озвучивания кинофильмов. Но поскольку к этой группе я не отношусь и никого подобного не знаю лично, мне отчего-то кажется, что какие бы чудесные возможности ни предлагали караоке-бары для не прошедших по конкурсу в различные «фабрики звезд», все равно дело сведется к одному и тому же «меню». Корпулентные дамы средних лет с удовольствием будут петь под «Аллу Пугачеву» и группу «Песняры». Одинокие и успешные тридцатилетние под покровом ночи «шаркнут по душе» Земфирой: хочешь, мол, сладких апельсинов, а также вслух рассказов длинных. Одинокие и безуспешные – прелестно дадут Барбару Брыльску, дескать, мне нравится, что вы больны не мной и все такое прочее. Удовлетворенные проистеканием своей личной жизни интеллектуалки станут радостно отрываться под «Желтую подводную лодку», а цинично настроенные романтические натуры предпочтут, ясное дело, романсы. И тут уж все зависит от настроя. Если вы идете в караоке-бар с коллегами, скажем, по работе, то выбирать его надо не по принципу количества приспособлений для пения, а по принципу удовольствия, которое вы получите от еды. На сытый желудок, кстати, и петь, и пить веселей. Как-то, помню, еще в старом «Крике» был такой случай. За соседний столик пришла девушка, заказала какой-то модный салат, взяла микрофон и стала петь – одна. Поела, попела и пошла себе восвояси, безо всяких конкурсов. Отличный ужин, не правда ли?

	Расположение и часы работы	Атмосфера и интерьер	Шеф-повар и концепция заведения
 	Москва, ул. Садовая-Триумфальная, 10/13 (м. «Маяковская»), тел.: 694-6987. Режим работы: 12.00–0.00. Открылся в 2008 году.	Создатели ресторана, Степан Михалков и Антон Табаков, – люди творческие, и это чувствуется во всем. Так, затейливый интерьер – полностью заслуга Михалкова. В пяти белоснежных залах ресторана (200 посадочных мест) радуют глаз яркие пятна: оранжевые кресла, нежно-фисташковые стулья, бирюзовые диваны. Нарядно и стильно. На столах под стеклом – афиши, вырезки из журналов с рецензиями. Ярко-белые стены – это, площадка для экспонатов художественных выставок. Еще в ресторане есть монументальная зеркальная барная стойка и лаконичный тепан-зал, в котором в скором времени будет действовать отдельное меню.	Местное меню достойно детального рассмотрения. Шеф-повар Виктор Осипенок (ранее работал в «Турандот») предлагает кухню простую, но безупречно исполненную. Пламенную страсть питает повар к российским продуктам, которые готовит по европейским и азиатским рецептам. В местном меню можно найти и карпаччо из тунца и лосося с перловой крупой, и стерлядь в тандуре в азиатском соусе. **Специальные предложения** В два зала с караоке ведет отдельный вход с улицы. Заказывать караоке можно только для одной компании. Стоимость – от 3 тыс. руб. на человека.
 	Москва, ул. Большая Дорогомиловская, 4 (м. «Киевская»), тел.: (499) 243-0977. Режим работы: 12.00–0.00. Открылся в 2002 году.	Создатели решили построить классический ресторан высокой французской кухни и ни на йоту не отступают от задуманного плана: в Riviere круглосуточно играет арфа с виолончелью, официанты в белоснежных перчатках порхают по залу, а гастрономические шедевры – действительно шедевры. Зал на 70 посадочных мест выполнен в стиле ионического классицизма конца XIX – начала XX века с ротондами из греческого мрамора. На столах белый фарфор Rozenthal, а также серебро и столовые аксессуары от Arthur Price of England. В золоченых клетках поют крошечные желтые канарейки – эдакий буржуазный шик.	Riviere – гастрономический ресторан высокой французской кухни, в котором не заигрывают с гостями – не предлагают дим-самы, не лепят суши, не готовят пиццу, не устраивают вечеринок. Именно сюда следует приводить друзей-французов, чтобы удивить, изумить произведениями шеф-повара француза же Паскаля Альваре. Ежесезонно здесь проводятся гастрономические фестивали. Так, последний был посвящен кухням всех стран Средиземноморья. **Специальные предложения** Профессиональное караоке в VIP-кабинете. Услуга бесплатная.
 	Славянская пл., 4 (м. «Китай-Город»), тел.: 784-6969. Режим работы: 12.00–6.00. Открылся в 2004 году.	Управляющий ресторана Алексей Филимонов не боится термина «гламур» и открыто заявляет, что у них самый гламурный ресторан, после ужина в котором можно в отличном настроении идти развлекаться дальше. Ресторан расположен на двух этажах, плюс VIP-зона и кальянная (всего 150 посадочных мест). Богатый и затейливый интерьер в стиле модерн перекликается со знаменитым испанским музеем «Прадо». В проемы дверей и ниши вписаны багетные рамы, три величественные люстры сделаны из полудрагоценного оникса и инкрустированы золотом, а огромные павлины выполнены из редкого цельного мангрового дерева.	В меню швейцарца Питера Пауля Шпеккерта, шеф-повара ресторана, европейская кухня с оттенком Азии, полноценная японская страничка, богатый ассортимент в севиче-баре, итальянская классика, домашние московские блюда и колоритные кавказские специалитеты. **Специальные предложения** Караоке-зона (зал на 50 гостей, два VIP-кабинета на 20 и 10 мест) с профессиональной техникой. С 21.00 до 6.00 работают ведущий, звукорежиссер, бэк-вокал. Заказ столика по будням бесплатно, в выходные – от 10 до 20 тыс. руб. (входят бутылка вина и фрукты).

Меню лаконично – всего две странички, но повар обещает, что оно будет обновляться каждый сезон. Винная карта объемна. Алексей Данилов, сомелье ресторана, называет ее «базовой», т.е. включающей коммерческие и малые вина Старого и Нового Света. 90 позиций шампанского – это действительно объем!

Рекомендуем: карпаччо из телятины с арахисовым соусом и чили-слайсами (420 руб.), салат из батата с чили-пастой и греческим сыром (430 руб.), капеллини «Анжело» с маринованной свининой по-азиатски (580 руб.), пельмени с лососем и руколой (450 руб.), картофельный суп из говяжьих хвостов (330 руб.), томатный суп с масляной рыбой (380 руб.), дораду в мисо-маринаде (920 руб.), каре ягненка с кускусом (1220 руб.), гречку с белыми грибами и луком (480 руб.). 8 из 90 позиций шампанского можно заказать по бокалам, например Egly-Oriet Brut (1300 руб./бокал).

Средний счет: **2000 руб.**

Меню ресторана объемно, продуманно и совершенно канонично – по нему можно изучать всю великую историю французской гастрономии. В разделе супов – рекордные 10 позиций.

Рекомендуем: салат из камчатского краба и латука с соусом из анчоусов (480 руб.), шотландского лосося, маринованного с овощной сальсой и имбирем (490 руб.), крем-суп из каштанов с муссом из фуа-гра и белыми грибами (530 руб.), филе сибаса с фенхелем и трюфельным соусом (1160 руб.), красного тунца с овощами (1020 руб.), утку «Магрет» (390 руб./100 г), ягненка со шпинатом (890 руб.), филе косули с мильфеем из артишоков и белых грибов (1650 руб.), французского голубя (1300 руб.), конфит с пюре из сельдерея (980 руб.), маринованные помидоры, фаршированные малиной (950 руб.).

Средний счет: **2500 руб.**

Большое и разнообразное меню позволяет называть Prado café рестораном мировой кухни. Винная карта от сомелье Максима Дерюшева объемна и универсальна – если гость не находит любимого вина, ему всегда предложат достойную замену.

Рекомендуем: острый салат из крабов (830 руб.), баранину с салатом «Оклиф» (970 руб.), салат из телячьих почек и куриной печенки (830 руб.), мешочек из семги с крабом (850 руб.), брускетту из свежих томатов и базилика (220 руб.), тартар из аргентинской вырезки с маскарпоне (850 руб.), сырный пирог (490 руб.), манты из говядины (690 руб.), фуа-гра с мармеладом из красного лука (1390 руб.), крем-суп из тыквы (420 руб.), шафран-ризотто с телячьей вырезкой (1550 руб.), черную треску (1160 руб.), миндальный пирог с ягодами (660 руб.), «Хрустящие сигары» с яблоком и карамелью (580 руб.), шоколадный пирог с мороженым и клубникой (530 руб.).

Средний счет: **2000 руб.**

фото: Анатолий Горянов; Никита Михайлов



Эффект Моцарта

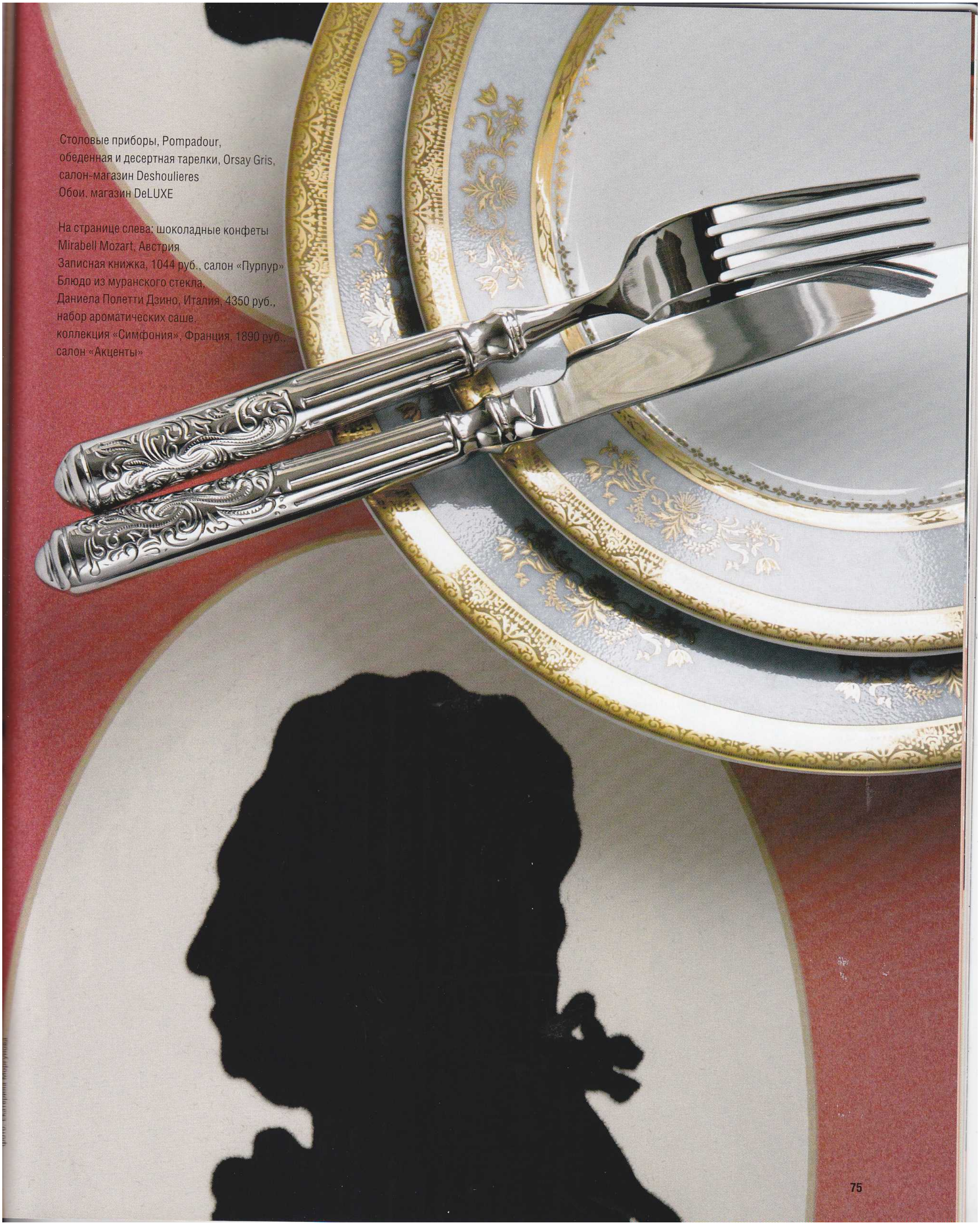
Ученые считают, что музыка Моцарта улучшает умственные способности у слушателей. Если во время обеда или ужина ставить пластинки с произведениями великого австрийца, от вас наверняка не ускользнет ни один вкусовой нюанс!



Бокалы для вина и ликера, наборы по 6 шт., 7940 руб., салон-магазин Deshoulieres
Ткань, магазин DeLUXE

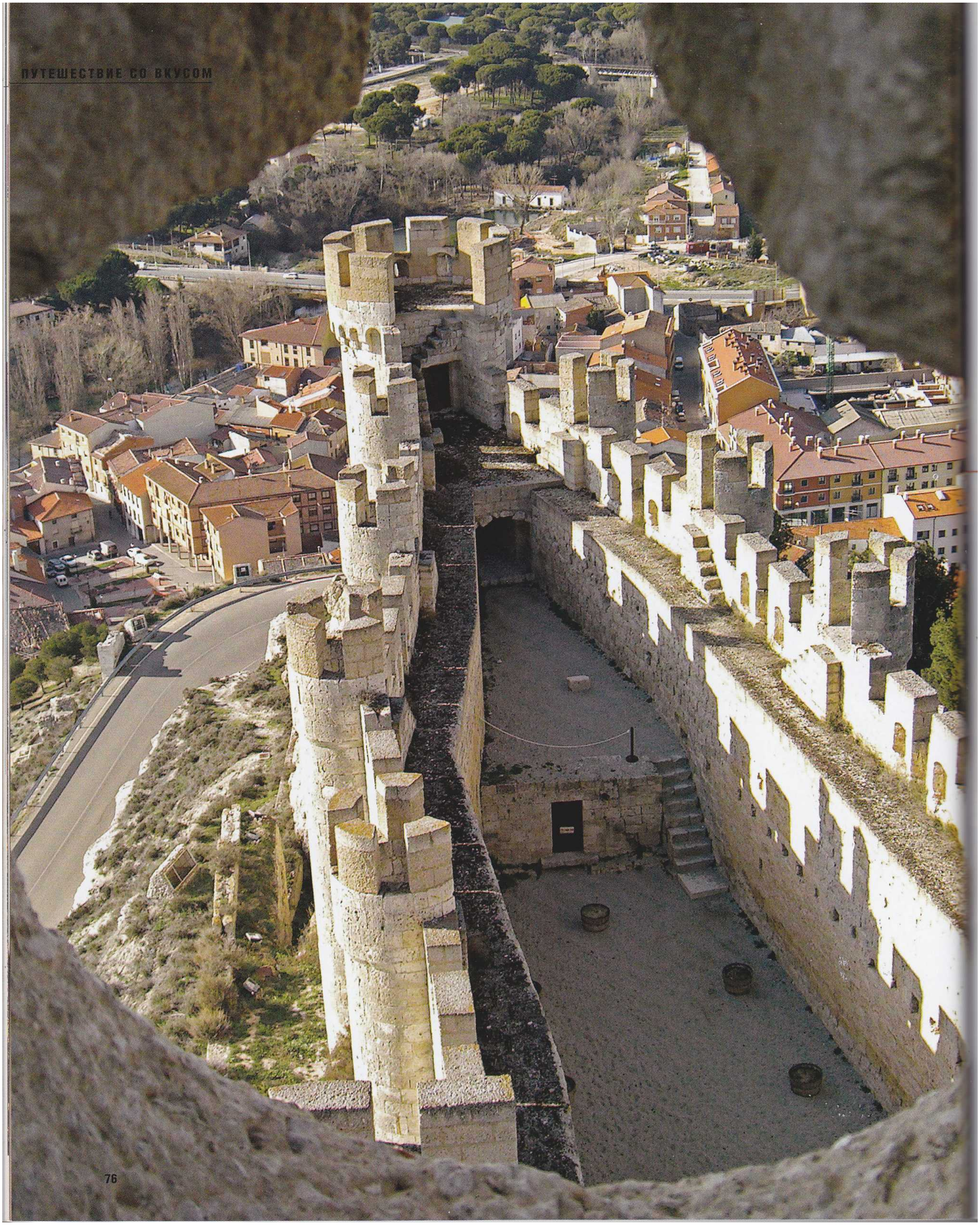
На странице слева: тарелка, 1836 руб., пиала, 1440 руб., блокноты, по 1062 руб., салон-магазин «Пурпур»
Бусы из богемского стекла и шелка, Валери Арбуаро, Франция, 5750 руб., салон «Акценты»


SALZBURGER
MOZARTTALER
Mirabell
SALZBURGER
MOZARTTALER
Mirabell



Столовые приборы, Pompadour,
обеденная и десертная тарелки, Orsay Gris,
салон-магазин Deshoulieres
Обои, магазин DeLUXE

На странице слева: шоколадные конфеты
Mirabell Mozart, Австрия
Записная книжка, 1044 руб., салон «Пурпур»
Блюдо из муранского стекла,
Даниела Полетти Дзино, Италия, 4350 руб.,
набор ароматических саше,
коллекция «Симфония», Франция, 1890 руб.,
салон «Акценты»



Корабли на пшеничном поле



Название Кастилия и Леон когда-то было синонимом Испании. В наши дни эта самая большая автономия в Европе по-прежнему остается сердцем страны

Сеговия, Саламанка, Авила – эти испанские города ЮНЕСКО объявило достоянием человечества. Здесь очень много исторических достопримечательностей: дворцов, соборов, замков. И здесь фантастически вкусно кормят.

Сеговия: да здравствуют поросята!

«Ты никому не успел сделать зла. Невинный и непорочный, прости нас за то, что мы тебя сейчас съедим. И радость, которую мы испытаем, да послужит тебе утешением», – сеньор Кандидо заканчивает молитву и лихо рубит ребром тарелки лежащего перед ним жареного поросенка. Мясо такое нежное, что за минуту весь поросенок разделан на куски. Кандидо швыряет на пол тарелку: «На счастье!», бьет барабан, надрывается дудка – два стареньких музыканта изо всех сил воспевают величие момента. Так каждый день начинается обед в самом знаменитом ресторане Сеговии Meson de Candido.

Отсюда до центральной площади, где короновалась принцесса Кастильская Изабелла, пять минут ходьбы. А прямо перед рестораном – римский акведук, построенный в I веке, чтобы доставлять воду в самые высокие районы города. Место, что и говорить, козырное. Но это не главное. Кандидо-старший – отец нынешнего владельца ресторана – прославил свое заведение и свой род беззаветным служением гастрономии. Всю жизнь он занимался кейтерингом и кулинарией, возвел профессию повара в ранг искусства, получил немало громких титулов и наград. А за создание позитивного имиджа Сеговии мэрия поставила ему памятник: Кандидо запечатлен в бронзе в момент разделки поросят.

Жареные поросята – кочинильо – супергипермегахит Сеговии. Их подают в каждом ресторане города, а забавные фигурки красуются в витринах всех сувенирных лавок, кафе, баров и даже на улицах. Но готовят тут и другие блюда: гигантскую фасоль, тушенную со свиными ножками и колбасой чоризо (местная колбаса считается лучшей в Испании), жареных куропаток, запеченную форель, мороженое из цикория, пасту с эндивием, молочного ягненка в дровяной печи, знаменитый кастильский суп. В Meson de Candido нас угостили супом, приготовленным по рецепту XV века: разогрели на сковороде свиной жир, поджарили до золотистого цвета чеснок, добавили тонкие полоски ветчины и кусочки слегка подсохшего хлеба, обжарили две минуты, приправили паприкой, подрумянили, влили литр бульона, посолили, поперчили, довели до кипения и разлили по плошкам, добавив в каждую яйцо, пошированное три минуты в духовке и приправленное кумином. Отличная еда для холодных зим, которые в этом краю не редкость.

А на посошок здесь предлагают горячую анисовую настойку с пряными травами и сахаром – хипограсс. Сначала травы и анис настаиваются на спирту, затем добавляется сахар, а перед подачей напиток нагревается и поджигается. Выглядит

Что попробовать

- **Агварденте** (aguardiente) – виноградную водку крепостью 77 градусов. Напоминает итальянскую граппу. В барах обычно разводится водой.
- **Кабрито** (cabrito) – жареного козленка. Кстати, в Чили словом cabrito называют кукурузные лепешки, в Мексике – мальчика-подмастерье, а в Перу это значит козел отпущения.
- **Лечазо** (lechazo) – молочного ягненка, жаренного в дровяной печи. В Кастилии и Леоне это продукт с наименованием, контролируемым по происхождению.
- **Фаринато** (farinato) – огромную сосиску, которую готовят с панировочными сухарями, свиным жиром и приправами. Обычно ее подают на завтрак с яичницей.
- **Хлеб lechuguino** – пшеничный каравай, который перед выпечкой смазывают оливковым маслом, за счет чего получается вкуснейшая хрустящая корочка.
- Знаменитые **красные вина** Рибера-дель-Дуэро и белые из Руэды.
- **Кровяные колбаски с рисом и кумином.** Это блюдо в Кастилии и Леоне подают в качестве закуски. Иногда в сопровождении чоризо и хамона, но чаще всего соло.







очень эффектно. Этот рецепт тоже не нов – он известен со времен Древнего Рима, и хипограсс наверняка пили строители акведука в Сеговии.

Хорошо выпить анисовки, выйти на площадь Колумба и смотреть, как солнце лениво заползает за нависающую над городом громаду крепости Алькасар, а затем стремительно ныряет в заросли пшеницы. Средневековые поэты назвали Сеговию каменным кораблем, плывущим в море пшеничных полей Кастилии. И, кстати, это сравнение уместно по отношению к половине городов провинции.

Саламанка: учение и развлечения

Маноло встал затемно, плеснул на лицо холодной воды и, не завтракая, побежал в университет. Завтракать, собственно, было и нечем – в карманах Маноло уже неделю гулял ветер. В аудитории было сумрачно и промозгло, за ночь комната сильно выстудилась, а одинокий факел, чадивший перед кафедрой, не давал ни света, ни тепла. Маноло сел на холодную лавку и попытался задремать. До начала занятий оставался час, и за это время нужно было как следует прогреть сиденье – тогда Антонио даст ему пару монет или холодной говядины с хлебом... Так бедные студенты университета Саламанки зарабатывали себе на пропитание: когда приходили ученики побогаче, лавки были согреты, бедняки получали плату, а сами перебирались на пол.

Университет Саламанки – древнейший в Испании и один из самых старых и уважаемых в Европе: он был основан в XIII веке. Здесь учились Эрнан Кортес и Игнасио Лойола, преподавали лучшие профессора Испании, Франции, Италии. Как в любом университете, тут был центр вольнодумства и прогрессивных идей. Так, один из лучших преподавателей теологии Луис де Леон перевел на испанский «Песнь Песней» царя Соломона, что было запрещено инквизицией. Отсидев пять лет в темнице, Луис вернулся к преподаванию. На его первую лекцию по возвращении собралось пол-университета. Все ждали какого-нибудь манифеста. Луис откашлялся, оглядел студентов и произнес: «Ну, так на чем мы остановились в прошлый раз?»

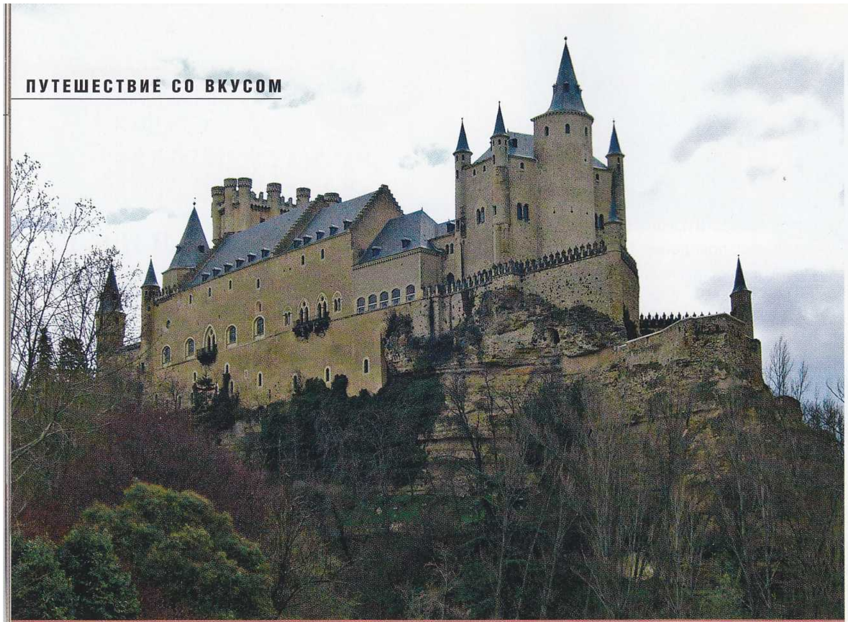
Студенческая жизнь – это не только учеба и экзамены, но и вечеринки, карнавалы и пирушки. В XVI веке в городе было столько борделей и таверн, а разврат и пьянство среди студентов достигли такого уровня, что король повелел хотя бы на время поста изгонять из города девиц легкого поведения. Но в первый понедельник после Пасхи они возвращались в Саламанку, и студенты устраивали по этому поводу пиры, для которых заранее выпекался специальный пирог орназо (hornazo) с ветчиной, беконом, чоризо, курицей и крутыми яйцами. Традиция пасхальных вечеринок с орназо существует и по сей день (хотя жриц любви стало гораздо меньше и никто их из города не выгоняет). А пироги продаются во всех булочных, чтобы туристы тоже могли приобщиться к традиции.

В обычные дни студенты часто лежат прямо на мостовой площади Plaza Major, играют в карты, пьют пиво, жуют сэндвичи, читают книги, загорают. Туристы, облюбовавшие открытые веранды ресторанов по периметру площади, взирают на молодежь с легкой завистью. А вечером и те и другие заполняют многочисленные тапас-бары города. В Саламанке это развлечение очень популярно. Бары предлагают самые разные виды закусок тапас – от классических пинчос и бандерильяс до новомодных конструкций с пеной, дымом и прочими молекулярными штучками. Иногда в качестве тапас подают тушенку. Испанцам нравится, но я както остался равнодушным – тушенка, с которой мы в студенческие годы варили макароны на даче, была совсем не хуже.

Авила: святость и сладость

«Сеньор, купите сладость святой Тересы!» – зазывает меня дородная матрона, торгующая сувенирами. «Возьмите «Йемас святой Тересы», – спешит мне на помощь продавец кондитерской, когда я, озадаченный, останавливаюсь возле витрины с десятком коробочек. «А что это?» – «О! – продавец закатывает глаза, – это главная достопримечательность Авилы, если не считать дома Тересы».

Духом святой пропитан весь город – в прямом и переносном смысле. На улицах и в магазинах пахнет сладкими шариками Yemas de Santa Teresa, приготовленными из яичных желтков. А монастырь святой, построенный на месте дома, где она родилась, – местная туристическая Мекка. Еще бы! Тереса Авильская – небесная покровительница Испании, первая женщина-богослов и фактически первая испанская



женщина-писатель. Тереса вошла в историю как реформатор ордена кармелиток, призывавшая вернуться к первоначальным идеалам ордена – простоте и строгости. Но в Авиле ее почитают как женщину, которая учила людей быть добрее и чище. Свои мистические видения Тереса описала в многочисленных книгах, а тем, кто не умел читать, она просто рассказывала каждый день новую поучительную историю. Такая испанская «Тысяча и одна ночь». Тереса сплотила вокруг себя сотни женщин, окружила их любовью, а те, в свою очередь, передали эту любовь своим семьям. И мир стал немного лучше. Популярность Тересы была столь велика, что после ее смерти придумали специальный десерт – те самые сладкие шарики.

В Авиле жил и другой реформатор – поэт и мистик Хуан де ля Крус. Он продолжал дело святой Тересы среди мужчин и добился немалого признания. Но сладостей в его честь не назвали. Впрочем, в Авиле и без того немало хороших десертов: миндальное печенье, марципаны, бисквиты и кексы, которые пекут монашки, bollo maimon – разновидность безе, засахаренные орехи, всевозможные виды туррона: и тягучие, как вся нуга, и рассыпчатые, как халва, напоминающие козинаки, фруктовый пудинг и шоколадную пасту. Испанцы обожают эту сладость: говорят, что, например, на Рождество каждый житель страны съедает около килограмма туррона.

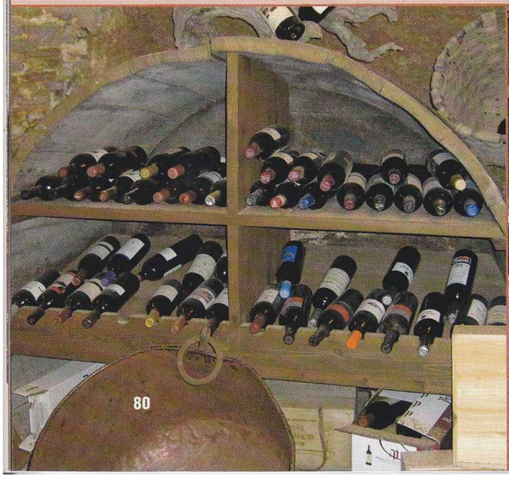
Особенно много лавок со сладостями в старом городе, окруженном вековыми крепостными стенами. Это единственная в Испании стена, целиком сохранившаяся с древних времен. В XIX веке король издал указ снести все городские укрепления, так как войны остались в прошлом. Но у жителей Авилы не нашлось достаточно средств, чтобы провести работы по разбору 88 башен и 2,5 километра стен. В результате все осталось в целости и сохранности до наших дней. И каменный корабль Авилы до сих пор плывет по просторам Кастилии.

Андрей Захарин

За организацию поездки благодарим туристический офис посольства Испании

Где побывать

- В ресторане Don Mauro в Саламанке. Уютный погребок на центральной площади города Plaza Mayor предлагает все местные гастрохиты: козленка кабрито, барашка кордеро, поросенка кочинильо, хамон, козьи и овечьи сыры, домашние сладости.
- В замке в Пеньяфьеле. Над маленьким симпатичным городком возвышается замок, с высоты птичьего полета похожий на авианосец. Побродив по стенам и башням и налюбовавшись панорамой города, можно заглянуть в музей вина.
- В ресторане Posada La Casona в городке Монтеаллегре. Шеф-повар Фатима – ученица Феррана Адриа. Она критикует учителя за то, что он превратил кулинарию в шоу, а сама старается сохранять традиции, используя новые технологии. Например, кастильский суп у Фатимы подают твердым. В Монтеаллегре специально приезжают, чтобы посмотреть на звездопады. Из местного замка открывается шикарный вид на бескрайние равнины Кастильи.
- На винодельне «Нить Ариадны» в Руэде. Живописные подвалы, смешные картины по мотивам греческих мифов на стенах и «страшилки» гида про призрак Изабеллы Кастильской, который нельзя увидеть, но легко узнать по запаху: говорят, королева Испании мылась всего два раза в жизни – при рождении и венчании.
- В барах Куэллара (пригород Сеговии). В этом городке зародилась традиция энсьерро – бегов перед быками во время сезона корриды (проводятся каждый август). Бары украшены текстами гимна энсьерро и фото, запечатлевшими самые интересные моменты праздника. Кстати, местный епископ запретил священникам участвовать в этом развлечении – слишком опасно.





И вся земля пирует

Главный грузинский художник, а именно так называют теперь Нико Пиросмани, охотно изображал застолья – шумные пиры, кутежи и попойки. Только вот сам он был чужим на этих праздниках жизни...



Нико Пиросмани «Обед тифлисских торговцев с граммофоном», масло, клеенка. Частное собрание, Москва

Легенда о Пиросмани – в том или ином виде – известна каждому. Знатоки припомнят удивительное открытие наивного искусства Николая Аслановича Пиросманишвили (его фамилию произносят еще как Пиросманашвили). Почти сто лет назад, в 1912 году, братья Зданевичи, художник и литератор, москвичи, обнаружили в Тифлисе поразившие их вывески духанов и лавок, портреты и натюрморты. Что могли, скупили, тем самым сохранив для истории, и даже разыскали автора этой красоты – мастера-самоучку, самородка, бывшего пастуха и кондуктора. Искусствоведы расскажут, как Пиросмани прогремел в Москве, а после – в Париже. Его картины, где «помесь мудрости и детства», оказались созвучны работам модных тогда художников-футуристов. Ну а те, кто «университетов не кончали», процитируют шлягер про бедного чудака-художника и купленный им миллион алых роз...

Достоверных фактов о Пиросмани (1862–1918) известно немного. Но то, что художник обладал сложным характером, трудно ладил с людьми (клеймо «сумасшедший»), был нищим (обычно гонораром ему служил кувшин кахетинского да нехитрая снедь) и часто не имел крыши над головой, сомнений не вызывает. Как и то, что он разговаривал с ангелами...

Теперь можно только гадать, почему полуголодный Пиросмани с такой настойчивостью изображал на своих черных клеенках нескончаемые обеды и праздники, пирующих князей, духанщиков, благородные семейства. О какой прекрасной жизни хотел рассказать он этими благословенными трапезами?..

Влад Васюхин

Благодарим за содействие галерею «Проун»

Форель по-грузински

2–4 порции

Что нужно:

2 средние форели
1 небольшой спелый гранат
1 стакан белого сухого вина
200 г кисло-сладких слив
2 средние луковицы
средний пучок тархуна
соль, черный перец

Что делать:

У форели удалить жабры, через образовавшееся отверстие выпотрошить рыбу, промыть, обсушить, натереть солью и перцем. У слив удалить косточки, мякоть измельчить. Лук мелко нарезать, листочки тархуна порубить. Гранат очистить, зерна смешать с измельченными сливой, луком и тархуном (немного граната и тархуна оставить для украшения). Брюшко рыбы наполнить приготовленной начинкой. В кастрюлю крест-накрест уложить деревянные палочки, влить вино. На палочки поместить рыбу, закрыть крышкой, поставить на средний огонь, довести до кипения, готовить 15–20 мин. При подаче украсить зеленью и зернами граната.

Чистый изумруд

Если пшеничные зерна завернуть во влажные полотенца на 2–3 дня, появятся крошечные белые ростки. А если процесс продолжить, они превратятся в траву, из которой можно выжать изумрудный сок. В нем – белок, хлорофилл, неимоверное количество витаминов, антиоксидантов, энзимов и аминокислот



Первым о невероятной пользе выращенной из пшеничных зерен травы догадался Чарльз Фрэнсис Шнабель, американский агрохимик. Было это в тридцатые годы XX века. Начиналось у Шнабеля все невесело – в подсобном хозяйстве по неизвестной причине стали погибать куры. И выздоровели только тогда, когда ученый начал кормить их этой самой травой. Мало того что выздоровели – начали нестись с утроенной силой! Тогда Чарльз Фрэнсис продолжил эксперименты – как водится, над своей семьей. Про влияние пшеничной травы на плодовитость миссис Шнабель истории ничего не известно, но в общем здоровье испытуемых так резко улучшилось, что ученый по мере сил и возможностей развернул рекламную кампанию своего открытия. Она привела к тому, что за проработку технологии взялись крупнейшие производящие концерны – и в сороковые годы банки с биологической добавкой из молодой травы пшеницы в виде порошка стояли на полках большинства американских супермаркетов. Очищение организма от шлаков, улучшение пищеварения, предотвращение диабета и сердечно-сосудистых заболеваний – вот очень сжатый перечень лечебных свойств этой травы. Сок из нее обладает всеми ее достоинствами, а кроме того, является уникальным энергетическим напитком. 30 мл сока (дневная норма) оказывают такое же «пробуждающее» действие, как пара чашек крепчайшего кофе. Но будьте осторожны: чрезмерно увлекаться даже самыми полезными продуктами не стоит – у сока из травы пшеницы есть свои противопоказания, имеет смысл посоветоваться с врачом.

Сок травы пшеницы

4–6 порций

Что нужно:

- 1–1,5 стакана необработанных зерен пшеницы
- поддон или картонная коробка, 30 х 40 см
- обычный грунт
- торф

Что делать:

Пшеницу залить большим количеством холодной воды на 12 ч. В поддоне или коробке смешать грунт с торфом в соотношении 1,5:1. Почвы должно быть столько, чтобы образовался слой толщиной 3 см. Замоченную пшеницу откинуть на сито, высеять в поддон, присыпав частью почвы, и хорошо полить – почва должна быть очень мокрой, но не болотистой. На первые 3–4 дня пшеницу нужно закрыть от света куском картона или подносом. Раз в день нужно проверять влажность почвы, при необходимости поливать. Затем «крышку» снять, поливать ростки ежедневно. Начинать срезать траву можно, когда ростки достигнут 15 см (но не больше 30–35 см). Для сока срезать траву ножницами и отжать сок через очень мощную соковыжималку или смолоть в мясорубке и отжать получившуюся массу через марлю. Выпить немедленно.

фото: Игорь Савкин



гид потребителя

Мука творчества

За мешок муки в незапамятные времена давали на ярмарке жеребенка. Сегодня этот ценный продукт стоит копейки, продается на каждом шагу, причем всяких видов-сортов. С пшеничной мукой знакома каждая хозяйка. Пироги, блины, кексы, да и рыбу без муки не пожарить. Что делать с другими «муками» – ржаной, рисовой, гороховой?

Однажды мой мальчик пришел поздно, измученный, но окрыленный. Измученный – понятно, зачет на носу. Окрыленный – предположительно организм длиною метр восемьдесят где-то хорошо поел. «Макдональдс»? «Ростикс»? – почти всхлипнула я. Товарищ с упреком ответил: «Зачем всегда предполагать худшее?» Он ел у Макса… гороховые блинчики с чатни.

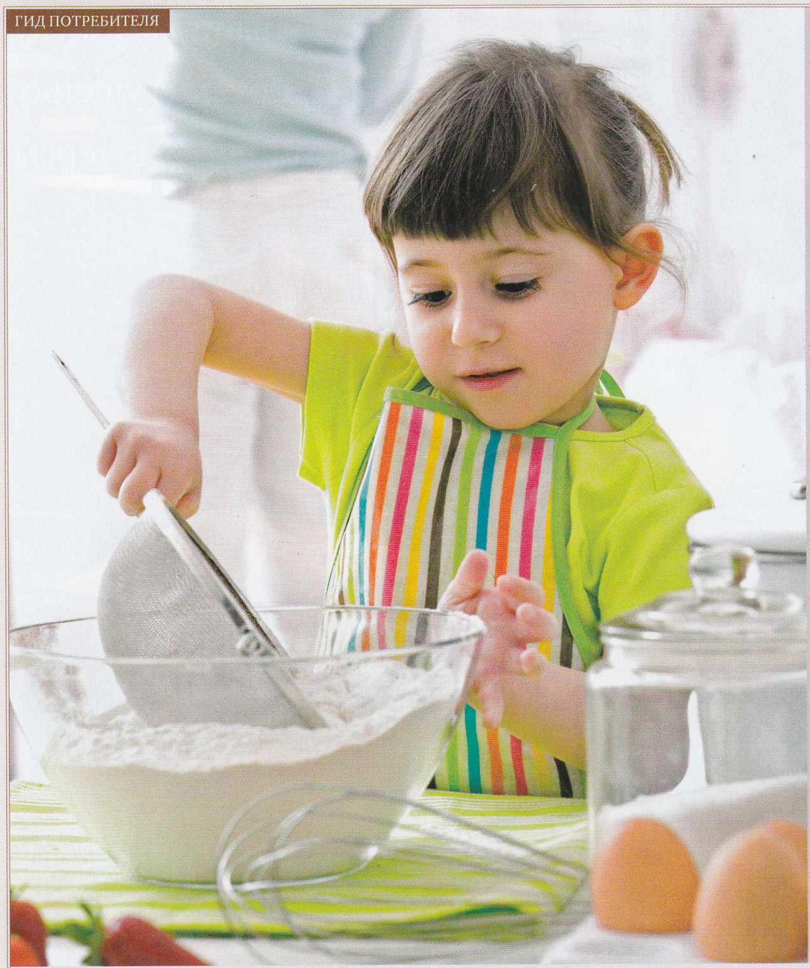
Когда дар речи вернулся, я робко предложила тушеную баранину с картошкой. Оказалось, это тяжелая пища на ночь, а я, видите ли, готовлю по старинке. Вот у мамы Макса и кукурузные лепешки, и рисовый торт, и еще что-то гречневое… Словом, меня любят и такую, но лучше бы я научилась как-то учитывать тенденции мировой кулинарии.

Хочется ясности ума

Я расстроилась: намолоть гороху, посадить семь розовых кустов, познать самое себя… Что я – Золушка? Позвонила маме Максима. Она тоже не Золушка. Но у младшей дочки были проблемы: подозревали непереносимость пшеницы, в которой есть особый протеин – глютен. Вот тогда и пришлось молоть своими силами в кофемолке кукурузу, гречку, чечевицу, горох. Что там каши или оладьи! Из рисовой или кукурузной муки такой хлеб, такие кексы можно печь, даже торты праздничные – уплетали все, кусочки для дочери прятать приходилось.

Сегодня продается практически любая мука. Да и дочка, слава Богу, давно здорова. Но в семье уже привыкли вместо обычного хлеба есть мамину выпечку, чего и продолжают требовать хотя бы по выходным. Шантажируют: в Интернете выискали, что даже частично неглютеновое питание избавляет от запоров, диареи, газов,

Фото: Игорь Савкин



Готовим из «неглавной» муки

1 Итальянская полента (у молдаван и грузин – мамалыга) – на нашем столе обладательница майки лидера. Я однажды делала ее из кукурузной крупы, но это долго и мучительно – минут 40 непрерывно перелопачиваешь густеющую массу! И хотя традиционным рецептом предусмотрена именно крупа, теперь я варю поленту из муки, намного быстрее. Получается тугое заварное тесто, только кукурузное. Чего только я потом не готовлю из застывших ломтиков! Особенно популярно у нас такое блюдо: грибы пережариваю с луком и специями, заливаю белым вином и тушу с помидорами и шафраном до выпаривания, а потом – слоями: кусочки поленты, кусочки моццареллы, сверху – грибы. 25 минут в духовке – и все.

2 Имбирные пряники у нас на втором месте. Я пережигаю сахар, добавляю горячее молоко, масло, а когда все остынет – корицу, гвоздику, имбирь, разрыхлитель и замешиваю тесто с гречневой мукой. Пряники делаются быстро, ароматы в квартире потрясающие, незнающий человек и не заподозрит, что поглощает здоровое питание, то есть гречку.

3 Пакори и иже с ними. Индийские пакори – это кусочки сыра и овощей в кляре. Все просто: вода, соль, мука (гороховая) и тонкие ломтики сырой картошки, кабачка, баклажанов, перца. Мое «иже с ними» заключается в названии муки. В Индии никто и не знает, что есть гречневые пакори. А сочетание в кляре пшенной муки и чесночного порошка – это моя «фишка».

сонливости… Словом, без рисовых тостов и кукурузной поленты все тут же слягут. Макс даже прочитал где-то, что углеводы без глютена дают «ясность ума».

Ну ясность ума и моим не помешает. Экскурсия в ближайший супермаркет показала, что:

- в этот угол, сразу за штабелями обычной муки, я просто никогда и не заходила, но он есть;
- мука действительно бывает не только из пшеницы и ржи, а также овсяная, пшенная, рисовая, соевая, гороховая, гречневая;
- если один и тот же продукт выпускают разные производители – значит, его действительно покупают, и я просто отстала от жизни.

Загружаю тележку

Вот пшенная мука «Крупно». На пакете написано: используют в составе смесей для хлебобулочных, кондитерских и кулинарных изделий повышенной пищевой и биологической ценности. Мука богата клетчаткой, белком, фосфором, магнием, витаминами группы В и бета-каротином, отлично усваивается. Тут же есть рецепт – немудреный, правда, просто пшенные блины. Но ведь это блюдо моего детства, бабушка готовила.

Гречневая мука Moulin Meckert Diemer оказалась родом из Франции. Написано: помол по старинному методу на каменной мельнице. Стоимость… хм, пожалуй, лучше нашу русскую гречку купить по нашей русской цене. Вряд ли витамин С, биофлавин, рутин, аминокислоты, лецитин и клетчатка во французской гречневой муке содержатся в количествах, не сопоставимых с мукой отечественной. Подожду встречи с родиной. Благо не диабетик. Вот как раз полкой ниже гречневая мука «Гарнец».

Мука овсяная «Диетпром». При перемалывании крупы в муку сохраняются аминокислоты, витамины группы В, Е, А, набор солей и микроэлементов. Она способствует снижению уровня глюкозы и «плохого» холестерина в крови и улучшает обменные процессы. Понятно, что из такой муки легко приготовить кашу, особенно для детского питания, и все те же блинчики. Плюс даже неопытная хозяйка знает: загустить овсянкой супчик – милое дело.

Кукурузную муку Сокольнического мелькомбината я положила в тележку сразу: кукуруза содержит соли и микроэлементы, аминокислоты, витамины С, Е, В, РР… Словом, мамалыгу (а поитальянски – полента) приготовлю обязательно. Итальянская мука тоже есть, она так и называется – Agnesi Polenta Istantanea, но я пока иду дорогой экономии.

Мука ржаная «Настюша». Главное богатство ржи – минеральные вещества (в первую очередь железо) и витамины группы В. Из ржаной муки я как-то пекла сметанные лепешки, и в первый раз они развалились. Оказалось, что рожь содержит мало клейковины. При следующей попытке я добавила пшеничную муку, и лепешки смели за один вечер.

Возле муки из турецкого гороха Bohlsener я остановилась в нерешительности. Но мимо прошел молодой человек с волосами, убранными в хвостик, и положил в тележку сразу два па-

кета. Под моим умоляющим взглядом он притормозил и ободряюще высказался: отличная штука, его девушка учит хинди и часто готовит индийские пудла – хоть из нута, хоть из турецкого, хоть из русского гороха. Получаются не просто гороховые оладьи. В тесто она кладет тмин и кориандр, куркуму, кумин, имбирь. А еще можно настрогать кучу всяких овощей – и туда же. Вегетарианская часть их компании это блюдо очень ценит и всегда пытается отбить его у невегетарианской, в которой тоже не дураки…

«Та-а-ак, – сказала я мысленно сыну, – у Макса тебя прикормили простыми гороховыми блинчиками? А у меня будут пудла!» Взяла килограмм турецкой и килограмм нашей муки – снова на нижней полке нашла «Гарнец». Я загрузила в тележку штук десять разных пакетов (благо мне все равно, где есть глютен, а где нет), дополнила это кучей специй, усугубила сухофруктами, лимонами и оливковым маслом и «в таком виде» предстала перед мужем. Он с сомнением посмотрел на свою «Мазду»: ты все это повезешь? А потом на меня: ты все это будешь готовить?– Ты все это будешь есть!

Личный подход

С тех пор прошло больше года. Пока в моей кухне была только пшеничная мука, я и готовила-то из нее нечасто, только пирожки иногда. Зато теперь… В любое тесто я добавляю что-нибудь интересненькое. Например, овсяная мука делает кексы и пироги очень рассыпчатыми. Чтобы они совсем уж не рассыпались, добавляю ее к пшеничной в пропорции не больше, чем 1:2. Рисовая выпечка – с орехами, шоколадом, сухофруктами – тоже у меня прижилась, только надо знать, что температура в духовке должна быть ниже, а печется рисовое тесто дольше обычного. Еще мне полюбилась рисовая панировка – никогда не осыпается даже с жареной рыбы. Из ржаной муки я пристрастилась делать овощное печенье на твороге и кефире. То морковку туда сырую положу, то свеклу, то тыковки тертой добавлю – и полезно, и калорий не много.

Словом, мне такая кулинария понравилась, да и в посты держаться помогает. У свекрови постепенно ушли некоторые проблемы с кишечником (правда, после того, как она сама прочитала статью про глютен). Муж, способный за раз уговорить целую курицу, теперь ограничивается в ужин ножкой или котлеткой и ласково так интересуется: «А что у нас сегодня нехолестеринового?»

Сын гордо угощает Макса – кажется, они устроили негласный конкурс мам.

Масленица широкая и легкая

Мои творческие способности ежегодно ограничивает лишь одно событие – Масленица. На все рассказы о традиционных гречневых блинах семья реагирует сухо. Эти ограниченные умы хотят просто блинов. Пышных! Кружевных! Из малополезной муки высшего сорта! Причем настаивают на ежедневном соблюдении обычая – с понедельника по воскресенье.

Я, конечно, способна и на дрожжевые блины. И не было пока муки, из которой они получились бы невкусные. Но времени столько уходит! Лет пять-семь назад изделия из блинной муки мои мужчины гордо отвергали. Да и я замечала – какой-то у нее привкус, уж лучше замесить содовое тесто на кефире. Но недавно купила коробку с надписью «Золотое утро. Блины дрожжевые по-домашнему» («Хлебзернопродукт»). Есть в жизни удача! Блинчики вкусные, кружевные, а всего-то дел – добавить воды и растительного масла.

Оказалось, что блинных полуфабрикатов в наших магазинах – целое царство. «Блины и оладьи домашние» Московского мелькомбината продаются нескольких видов: обыкновенные, овсяные и соевые. В них надо добавить соду, воду и дать тесту постоять 10–15 минут. Мука блинная «Распак» просто разводится водой, блины выпекать сразу. «Атланта-сервис» выпускает смеси для оладушек, для блинов и блинчиков традиционных, деревенских, постных. Постные блины и оладьи, видимо, популярны, мука для них производится под разными названиями – например, «Геркулес» (не путать с овсянкой, хотя есть смесь и для овсяных, и для гречневых блинов).

Среди блинных также замечены «С.Пудовъ мука пшеничная самоподнимающаяся», «Пышечка», «Макфа» и даже финская мука Myllyn Paras блинная гречневая (любят нашу родную крупу на Западе!). Впрочем, выяснилось, что этот иностранный гость – просто перемолотая в муку крупа без дрожжей, разрыхлителя и прочих добавок.

Есть у меня теперь и свой секрет. Любые овощи или яблоки-бананы можно натереть на терке и развести готовым блинным тестом. Получается российско-экзотическая вкуснота!

…А из сытых и довольных мужчин можно веревки вить. Муж наконец-то обещал новую вытяжку купить перед Масленицей: много блинов – много дыма. Сын стал комнату убирать: к нам на чай все чаще заруливают его вечно голодные друзья. И раз в месяц мои мужики радостно привозят из супермаркета пакеты разного цвета и калибра. Говорят: «Вот твои муки».

Мария Балашова

Черный дракон

Комментарий титестера английской компании Ahmad Tea Ltd. Вильяма Мэннинга

В Китае, на родине чая, драконы – одни из самых популярных мифологических героев. Существа они дружелюбные и мудрые. Наверное, именно поэтому самый насыщенный по аромату и вкусу китайский чай называют «черным драконом» – улуном, или, по-европейски, оолонгом.

Настоящий улун сочетает в себе особенности зеленого и черного чая, так как является своего рода переходной формой. После сбора урожая не больше чем на час чай раскладывают на специальные циновки под жаркие лучи солнца, затем убирают в тень. Между «контрастными» воздушно-световыми ваннами листы чая обязательно мнут. В зависимости от техники обработки достигается особый, мраморный эффект – зеленые листья темнеют только по кромке или же приобретают как бы мраморные прожилки. Эта цветовая гамма – «хаки» – особенно хорошо видна после заваривания чая.

Древние китайцы говорили, что улун соединяет в себе мягкость туманов и жар солнца. Чайный лист для улунов выращивается высоко в горах провинции Фудзянь, Гуандун и на острове Тайвань. Зачастую это плантации, у которых десятилетиями сохраняется имя владельца или местности. Улуны собирают только в определенные месяцы в году и вручную.

За глубокие, сильные цветочно-фруктовые тона улуны называют «острыми» или «пряными» чаями. Улун можно заваривать до пяти раз, и он будет приобретать все новые оттенки. Особой известностью пользуются «Те Гуань Инь», «Бриллиантовый Оолонг» и так называемый молочный улун.

Крепкие, без терпкости, отвары улуна считаются прекрасным средством для профилактики онкологических заболеваний и восстановления правильного обмена веществ. Улуны стабилизируют давление, очищают кровь, способствуют снижению веса.

Пить или копить?

Купив винные фьючерсы, вы получаете право на приобретение редких вин по доступной цене, а также отличный повод для хвастовства. Сегодня, когда мировую экономику лихорадит по всем статьям и непонятно, куда пристроить деньги, не такой уж и странной кажется идея вкладывать средства в хорошее вино



Как покупать винные фьючерсы

1 Изучите статьи и критические отзывы о конкретном винтаже и решите, стоит ли вкладывать в него деньги.

2 Установите контакты с розничными торговцами, которые участвуют в продаже винных фьючерсов и предпоставок и смогут быть вашими посредниками (в Интернете много сайтов, на которых продают-покупают вина). Подпишитесь на бюллетени (они бывают ежемесячными и ежеквартальными), в которых будут освещаться эти предложения.

3 Когда заметите интересующие вас фьючерсы или предпоставки, действуйте решительно, потому что достойные предложения расходятся быстро.

4 Сделайте первый взнос, обычно в размере 50% от суммы заказа. Минимальный заказ шесть, иногда три бутылки. Ящик всегда ценится больше. Остаток платится после доставки.

5 Доставка заказа может занять от трех месяцев в случае предпоставки до трех лет в случае фьючерсов на бордоские вина.

Праздному туристу, восторгающемуся видами статных шато посреди виноградников Бордо, и в голову не придет, что за этими увитыми плющом стенами разыгрываются беспощадные баталии между негоциантами винного бизнеса. Именно здесь и возник институт винных фьючерсов, или, как говорят во Франции, покупка вин en primeur. То есть вы приобретаете вино, пока оно еще хранится в бочке и не разлито по бутылкам, в надежде на то, что этот урожай станет выдающимся и вырастет в цене.

Дело это не новое: покупка en primeur практиковалась в Бордо очень давно, еще в те времена, когда вино дозревало и разливалось не в шато, как сегодня, а негоциантами. Начиная с 70-х годов к пирогу стали пускать не только профессионалов, но и коллекционеров-любителей. И благодаря тому, что в 80-е один за другим шли неплохие урожаи, перспектива заработать на винных фьючерсах вскружила не одну трезвую голову. Народ потирал руки, видя, как с каждым последующим траншем вино урожая данного года поднималось в цене. Сегодня многие розничные торговцы, в том числе работающие через Интернет, предлагают покупать вино на фьючерсной основе и часто объявляют об этом где-то за несколько месяцев до сбора урожая.

Несмотря на то что фьючерсы в основном распространены на бордоские вина, встречаются предложения приобрести бутилированные, но еще не отправленные к дистрибьюторам вина и из других регионов – предпоставки. Обычно торговцы пытаются заручиться договорами с виноделами и засылают к ним своих дегустаторов попробовать вино грядущего года прежде, чем предлагать его своим клиентам. Скажем, итальянские вина Тосканы и Пьемонта производятся в ограниченном количестве (по сравнению с французскими винами), и предпоставка гарантирует, что то или иное потенциально редкое вино не пройдет мимо собирателя.

Кумом королю и сватом министру на дегустации чувствуют себя винные критики, и самый почитаемый «нос» среди них – у редактора журнала Wine Advocate Роберта Паркера. Отведав несколько вин по всему району, они составляют мнение о качестве винтажа и выносят рекомендации, которыми руководствуются покупатели фьючерсов.

Теперь о главном: можно ли заработать деньги, покупая винные фьючерсы и перепродавая вино позже? Чаще да, чем нет, но гарантий никто вам не даст. Прогнозировать будущие цены на вино невозможно, потому что если объемы поставок в общем-то известны, то спрос – это темная лошадка: одной нелестной рецензии того же Паркера достаточно, чтобы вы сидели на ящиках с вином, ставшим дешевле клюквенного морса. Хотя при вдумчивом вложении в редкие вина можно с большой долей вероятности рассчитывать на 15–20-процентный скачок цены от покупки en primeur к тому моменту, когда вино появилось в розничной продаже, и потом на более спокойный рост цены по мере того, как со временем конкретный винтаж постепенно выпивается и бутылки с ним становятся все больше в диковинку.

И все же подход к бутылкам бордоского, как к акциям «Норильского никеля», не совсем адекватен. Конечно, вино может служить объектом финансовой инвестиции, но прежде всего это инвестиция в наше будущее удовольствие. Когда вы заказываете устрицы, вы же делаете это, чтобы их есть, а уж потом проверяете, не оказалась ли в одной из них жемчужина.

Алексей Дмитриев

фото: © Fotobank.com/Getty Images

Новости компаний



Господа «Мушкетеры»!

С 22 января по 7 февраля 2009 года более чем в трехстах лучших пивных ресторанах Москвы, Санкт-Петербурга и крупных городов России пройдет ежегодный «Королевский фестиваль чешского пива «Крушовице Мушкетер»-2009. Это светлое пиво, сваренное по рецепту XVI века, импортируется из Чехии исключительно на время фестиваля. Чтобы стать участником праздника, достаточно заказать в одном из заведений бокал пива «Крушовице Мушкетер» и тем самым получить возможность выиграть приз или приглашение на финальную вечеринку фестиваля. Торжественное закрытие состоится 8 февраля в Москве, в «Баре 1171», где гостей ожидают аппетитные закуски и розыгрыш трех поездок в Прагу. Подробности на сайте www.krusovice.ru.

Пропуск в мир Cash & Carry



В подмосковном городе Котельники открылся первый в России центр оптовой торговли Selgros Cash & Carry. Компания является второй по величине в Европе. В магазине большой ассортимент продуктов, есть мясной цех, где покупателям предлагается более 20 видов колбас, приготовленных по классическим немецким рецептам. Также здесь можно приобрести офисную и бытовую технику, инструменты, канцелярию, хозяйственные товары, домашний текстиль, одежду,товары для сада, туристическое снаряжение, спортивные принадлежности, велосипеды и экипировку, игрушки и подарки. Чтобы получить карту покупателя, необходимо быть представителем юридического лица или индивидуальным предпринимателем. Подробности на сайте www.selgros.ru.



Аппетитная дипломатия

В декабре Москва принимала представителей дипломатической миссии старейшего европейского Консорциума по охране вин Asti Spumante. Представители Консорциума разрабатывают специальные гастрономические программы, одним из ключевых направлений которых являются мастер-классы лучших шеф-поваров Италии. В рамках миссии такой мастер-класс в ресторане Michael's провел кондитер-шоколатье Эрнст Кнам – один из самых популярных поваров в Италии, автор нескольких книг по кулинарии, призер и победитель престижных гастрономических конкурсов, владелец кондитерских L' Antica Arte del Dolce и компании Giolito, производящей натуральное мороженое. Подробную информацию о гастрономических инициативах Консорциума по охране вин Asti Spumante, а также сборник оригинальных рецептов можно найти на сайте: www.astidocg.it.

Семга от юных кулинаров

Накануне Нового года норвежский Комитет по вопросам экспорта рыбы и журнал «Гастрономъ» провели детский кулинарный мастер-класс «Пять чувств с норвежской семгой». Шеф-повар Илья Лазерсон рассказал детям, где водится семга, как ее выращивают в специальных хозяйствах, как выбрать рыбу в магазине и как разделать. Он также научил маленьких кулинаров готовить любимое блюдо норвежских детей – «сундучок счастья» (семга, запеченная в фольге на подушке из овощей). А в конце участники мастер-класса и их родители получили памятные подарки от организаторов.



Вкусы Востока

В Москве в посольстве Республики Корея состоялся Фестиваль корейской груши. Гости праздника – представители торговых сетей, отелей и ресторанов – дегустировали груши, яблоки, мандарины, томаты черри и королевские устричные грибы. Все приглашенные отмечали высокие вкусовые качества представленных продуктов. Вскоре южнокорейские фрукты, овощи и грибы появятся на прилавках российских супермаркетов.





Один плюс один

Все гениальное просто: молоко плюс сахар – вот и любимая с детства сгущенка. Казалось бы, для фальсификации нет места. Однако купить настоящую сгущенку оказалось не так просто

Согласно ГОСТу 2903-78 сгущенное цельное молоко с сахаром должно вырабатываться из пастеризованного коровьего молока выпариванием из него влаги с добавлением сахара-песка или сахара-рафинада. И все! По сути сгущенка – это всего два ингредиента. В соответствии с тем же ГОСТом допустимо применение аскорбиновой или сорбиновой кислоты, но нет ни слова об использовании растительных жиров. А между тем в некоторых продуктах, выдаваемых за сгущенку, они присутствуют. Потому что помимо государственного стандарта существуют еще и технические условия (ТУ), согласно которым растительные жиры в рецептуру сгущенного молока добавлять можно. И все-таки...

1 На банке должно быть указано, что продукт произведен по ГОСТу. Только тогда от него можно ждать простоты и вместе с тем идеальности вкуса. Запомните, что все громкие заявления – «без консервантов», «без красителей», «без растительных жиров» – есть не заслуга производителя, а норма: так и должно быть.

2 Строгие правила касаются и физико-химических показателей сгущенного молока. Проще говоря, общая массовая доля жиров в продукте не может быть меньше 8,5%, а массовая доля сахарозы – 43,5%.

3 Цвет настоящего сгущенного молока – белый с кремовым оттенком, равномерный по всей массе продукта. Консистенция – однородная, без видимых глазу кристаллов. Вообще так называемая «песчанистость» – это признак того, что продукт неправильно хранился или что подходит к концу срок его годности. А «творожистость», когда в массе появляются комочки, – чаще всего следствие повышенной кислотности молока.

Выбор «Гастронома»



Молоко цельное сгущенное с сахаром «Алексеевское» («Алексеевский молочноконсервный комбинат», Россия)
По-настоящему молочный вкус, без переизбытка сахара. Консистенция продукта идеально однородная.

Молоко цельное сгущенное с сахаром «ЭКСТРА» («ГЛАВПРОДУКТ», Россия)
Вкус сладкий, но без приторности. Цвет равномерный.

Молоко сгущенное с сахаром «Мишутка» SQUEEZE (NESTLE, Испания)
Молоко очень сладкое. По вкусу продукт близок к «старой», советской сгущенке. Очень удобная упаковка.

Молоко цельное сгущенное с сахаром «Молочный вагончик» («Космофуд», Россия)
Молоко недостаточно густое, даже чуть водянистое. Вкус приятный, неприторный.

Кстати

При покупке сгущенного молока обратите внимание на маркировку. Кроме даты изготовления (число, месяц, год), в первой строке должна стоять буква «М», обозначающая «молочный продукт». Затем – номер изготовителя из двух или трех цифр, а следом код, уточняющий состав содержимого банки. Номер 76 – это и есть сгущенка с сахаром; 80 – молоко без сахара; 79 – кофе со сгущенным молоком, 87 – сгущенные сливки.

Идея получения сгущенного молока была предложена в 1810 году французом Николя Аппером, а вот вареная сгущенка – целиком и полностью русский продукт. По мнению специалистов, повторить карамельный вкус сваренной дома сгущенки в промышленных условиях сложно. Поэтому, если вы хотите получить настоящий яркий карамельный вкус и глянцевый «срез» продукта, следуйте проверенным «домашним» рецептам и варите ее дома.

текст: Ольга Захарова; фото: Игорь Савкин

Счастливое число

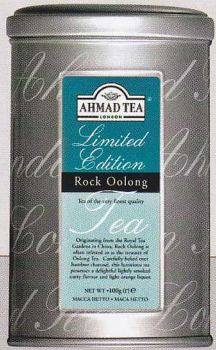
Есть такое правило: чем больше товаров увидит покупатель, тем больше он купит. Мы предлагаем всего семь наименований, но не сомневаемся, что эти продукты вы приобретете обязательно



Питьевой йогурт от «Мадам Му»
Новый вкус в линейке кисломолочных продуктов – натуральный, свежий грейпфрут, который называют «райским цитрусом». Состав: молоко, закваска, грейпфрут. Заказать йогурт на дом можно на сайте www.madam-mu.ru



Томаты ТМ «Зеленый великан» (General Mills, США)
В ассортименте 3 вида томатов: «Томаты очищенные в собственном соку», 400 и 800 г, «Томаты резаные в собственном соку», 400 г. Состав: томаты, томатный сок, лимонная кислота. С ноября 2008 года на прилавках российских магазинов консервированные овощи «Зеленый великан» представлены в обновленном европейском дизайне.



Чай «Бриллиантовый Оолонг» (Ahmad Tea Ltd, Англия)
«Бриллиантовый Оолонг» (Rock Oolong) из коллекции Limited Edition – это чай из британских королевских садов, «император чайного мира», который достоин стать украшением чайного стола самой королевы Великобритании. Благодаря особой технологии изготовления и тщательному контролю качества каждого чайного листочка, подсушенного над бамбуковыми углями, он приобретает легкий, пикантный вкус и светло-апельсиновый настой.

Чай Lipton Yellow Label («Юнилевер СНГ», Россия)
По данным исследований, опубликованных в приложении к Journal of Nutrition, теанин – уникальное вещество, содержащееся только в чайных листьях, способствует усилению концентрации внимания в течение 3–4 часов. Поэтому темным зимним утром чай не только согревает, но и помогает окончательно проснуться и сосредоточиться. Состав: 100%-ный черный байховый чай, смесь лучших сортов чая из Индии и Кении.







Коллекция чая «Гармония природы» (Чайный дом «Хэйлис», Цейлон)
«Гармония природы»– это коллекция из семи элитных купажей на основе чая, трав и плодов. В коллекции «Гармония природы» используются только натуральные и полезные для здоровья ингредиенты. Чай фасуется на Цейлоне, благодаря этому сохраняется первозданная свежесть напитка. Инновационная конструкция пачки делает ее необычайно удобной в использовании.

Хлебные палочки «Тютельки» (Останкинский завод бараночных изделий, Россия)
Любимые детьми и взрослыми традиционные хрустящие хлебные палочки из пшеничной муки, дополненные шоколадным или карамельным кремом в удобной упаковке.



Овощное ассорти Yasai Iroiro (Tamurabieka Ltd, Япония)
Чипсы для больших оригиналов, поклонников вегетарианства и особ, следящих за своей фигурой. Состав: сладкий картофель, редька, тыква, помидоры, корневища лотоса, лопух, окра, фасоль, морковь, сахар, солодовый сахар, растительный жир, соль. Не содержит ГМП.

Почти как люди

Многие не верят в чудеса, а между тем современная кухонная бытовая техника почти самостоятельно печет хлеб, натирает пармезан и жарит мясо. Человеку остается только все это съесть



Конвекционная микроволновая печь DuoChef MC-8088HLC от LG Electronics

Комбинация духового шкафа и микроволновой печи – это и есть DuoChef MC-8088HLC от компании LG Electronics. Это первая конвекционная СВЧ с системой двойной конвекции, в ней используются два вентилятора. При этом печь LG DuoChef выглядит компактно и стильно. Двухуровневая система полок позволяет готовить несколько блюд. В LG DuoChef также заложены автоматические программы приготовления разных блюд: от каш до запеченного мяса.



Кухонный комбайн CS 5200 Gold от Magimix

Созданная для кухни премиум-класса модель CS 5200 Gold (1100 Вт) разработана на основе лучшей в мире профессиональной технологии. Панель управления модели CS 5200 Gold полностью покрыта золотом. Двигатель комбайна – это умный механизм, который работает самостоятельно. Поэтому всего три кнопки – On, Off и Pulse – обеспечивают доступ к неограниченному числу скоростей. А уникальная система чаш «3 в 1» обеспечивает непрерывную работу и экономит время. Модель CS 5200 Gold, как и все кухонные комбайны Magimix, изготовлена во Франции на заводах Robot Coupe.



Посуда серии Impresso от Röndell

Модели этой серии производятся с применением технологии «тройного» дна со вштампованным, а затем вплавленным алюминиевым диском. Она позволяет равномерно распределять и значительно дольше сохранять тепло стенок и дна посуды, предотвращает пригорание пищи и обеспечивает быстрое приготовление блюд. Толщина стенок посуды – 0,6 мм, толщина дна – 6 мм. Отметки литража на внутренней поверхности позволяют соблюдать все рекомендации по рецептуре, эргономичные бакелитовые ручки посуды совсем не нагреваются. Крепление всех аксессуаров у посуды этой линии – клепочное, что гарантирует их надежность. Комбинированная крышка из термостойкого стекла и нержавеющей стали имеет отверстия для удобного слива жидкости без помощи прихваток.

Соковыжималка JE950 от Kenwood

Новая соковыжималка (300 Вт) обладает металлической центрифугой цилиндрической формы, благодаря которой достигается наилучший процент выхода готового сока. Этот показатель в данном изделии доходит до 95%. Соковыжималка JE950 работает совершенно бесшумно. И легко разбирается на составные части для мытья в посудомоечной машине. Большое сопло диаметром 75 мм позволяет загружать среднее яблоко, не разрезая его на части. Соковыжималка легко приготовит сок из апельсина, яблока или моркови.



Посуда GreenPan от компании «Спецторг»

Бельгийская посуда GreenPan с новым антипригарным покрытием Thermolon – настоящая революция на рынке посуды. Кастрюли и сковородки с термолоновым покрытием можно нагревать до самых высоких (450 °C) температур. Высокие теплопроводность и термоустойчивость делают термолоновую посуду незаменимой на современной кухне. Вкус блюд, приготовленных в такой кастрюльке, напомнит вам блюда из русской печи. Посуда GreenPan прочна и эстетична, легко моется, готовит в энергосберегающем режиме.



Хлебопечка Dual Home Baker от Tefal

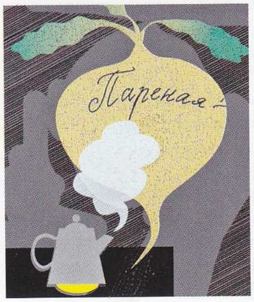
С этой хлебопечкой можно каждый день делать кулинарные открытия. Праздничный кулич в сахарной пудре, ржаной хлеб с лимоном, каравай со шпинатом или пирог с бананом и грецкими орехами – что вы предпочтете сегодня? Засыпьте необходимые ингредиенты – и хлебопечка сама замесит тесто для изделия весом 750 г, 1 кг или 1,2 кг. Решите, какого цвета будет корочка на вашем хлебе – светлая, средняя или темная – и установите на панели управления любую из 13 автоматических программ. В Dual Home Baker предусмотрена функция приготовления фруктового пюре, джема, варенья и даже желе.





Наступление в стране кризиса подействовало на читателей журнала «Гастрономъ» самым активным образом – в том смысле, что письма от вас на электронный адрес orlinkova@phbp.ru стали приходить гораздо чаще. Теперь читателей интересуют не экзотические дорогущие продукты, а наши, местные, исконные, которым раньше мы не уделяли особого внимания, и напрасно. Ну должно же быть хоть что-то положительное в кризисе! Вот Вера Григорьева из Нижнего Новгорода спрашивает нас: «Очень часто в магазинах можно найти белорыбицу. Откуда эта рыба и как ее лучше всего приготовить?»

Белорыбица – очень крупная рыба из семейства лососевых; напрямую относится к сигам. Живет она только в Каспии, оттуда заходит в Волгу и поднимается довольно высоко, до Твери. В продажу сейчас поступает белорыбица мелкая и средняя, но бывают рыбины весом около 30 кг, длиной до полутора метров. Когда-то эта рыба очень ценилась при царском дворе. Сохранились записи, что при Алексее Михайловиче в год на кухню доставляли 1000 белорыбиц! Белорыбицу есть за что ценить: мясо у нее жирное и очень нежное, костей не слишком много и они легко удаляются. Из белорыбицы часто делают балыки холодного копчения, но и горячего копчения она тоже очень хороша. Лучше всего жарить эту рыбу, разделав на филе, – на гриле или в духовке крупными кусками, присыпав смесью соли, лимонной цедры и белого свежемолотого перца. Кроме того, из белорыбицы получаются отличное тельное и котлеты. Только не размалывайте филе белорыбицы в мясорубке – порубите его тяжелым ножом (или даже двумя), это занимает не так много времени, как кажется, и совсем не сложно – а вкус у таких рубленых котлет намного интереснее.

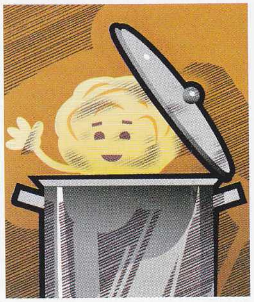


Неоднократно встречал выражение «проще пареной репы», но как ее подобным образом готовить, эту репу, никто не знает, в пароварке что ли? На вас одна надежда. Буйков

Репа у нас последние как минимум три-четыре десятка лет – продукт немодный. И хотя некоторые бабушки до сих пор продают на рынках молоденькую репку, по 2–3 головки в пучке, как ее есть, толком никто не знает. Между тем пареная репа делается действительно элементарно, но потребуются головки покрупнее, весом 200–300 г. Кладете хорошо вымытую щеткой репу в глубокую жаропрочную форму с крышкой, вливаете около 1/2 стакана холодной воды, закрываете и ставите в разогретую до 180–200 °С духовку. Запекаете до мягкости, обычно около часа с четвертью. При необходимости подливаете понемножку воду. Репа будет вкуснее, если ее, предварительно отваренную, нафаршировать мясом или крупами. Или нарезать очень тонко и провялить в духовке при 100 °С несколько часов – репа получается сладкой, как сухофрукты.

Объясните, пожалуйста, чем отличается урюк от кураги? Светлана М.

Все сушеные абрикосы, которые у нас продаются, принципиально разделяются на три вида: урюк – это абрикос с косточкой, который сушится прямо на ветке дерева и сохраняет в себе все полезные вещества, кайса – абрикос, из которого косточку выдавили, и курага – абрикос, из которого косточку достали, разрезав плод пополам. На деле никто не режет абрикосы пополам, косточку только выдавливают – и все равно этот продукт называют «курага». Перед сушкой абрикосы обрабатывают диоксидом серы, чтобы косточка вынималась легче, а срок хранения был дольше.



Почему у меня иногда безе получается хрустящим, воздушным, а иногда пена плохо взбивается и безе превращается в плоские лепешки? Лиля

Безе (они же меренги) – очень капризный десерт. И этапов в их приготовлении, на которых все может необратимо «пойти не так», достаточно. Начнем с исходных продуктов, главным образом сахара. Покупайте для безе самый дорогой, лучше импортного производства, в идеале еще и мелкокристаллический. В дешевом отечественном сахаре встречается много нежелательных примесей: в лучшем случае вода (то есть у сахара повышена влажность), а бывает и песок, и соль, и даже манка. Все эти добавки «опустят» тесто для безе во время выпекания. Теперь о процессе приготовления: малейшая примесь желтка в белке, частички жира в миске или на венчике помешают образованию правильной пены. А вот мнение о том, что белки для взбивания обязательно должны быть очень холодными, не то чтобы ошибочно, но температура белков вполне может быть комнатной. Более того, для французских макарунов белки выдерживают при комнатной температуре до 72 часов.



иллюстрации: Дмитрий Жаров



ДОРОГИЕ ДРУЗЬЯ!

Продолжается редакционная подписка на 2009 год.

ШКОЛА ГАСТРОНОМА

Журнал выходит 2 раза в месяц.
Стоимость годовой подписки на 2009г. для новых подписчиков – 1080,00 руб.
Стоимость льготной годовой подписки на 2009г. для подписчиков прошлых лет –990,00 руб.
Стоимость подписки на 1 месяц – 90,00 руб.
Для Белоруссии, Эстонии, Узбекистана – 10,00 $
Для остальных стран – 14,00 $

ГАСТРОНОМЪ

Журнал выходит 1 раз в месяц.
Стоимость годовой подписки на 2009г. для новых подписчиков – 1080,00 руб.
Стоимость льготной годовой подписки на 2009г. для подписчиков прошлых лет – 990,00 руб.
Стоимость подписки на 1 месяц – 90,00 руб.
Для Белоруссии, Эстонии, Узбекистана – 8,50 $
Для остальных стран – 11,00 $

КОЛЛЕКЦИЯ РЕЦЕПТОВ

Журнал выходит 2 раза в месяц.
Стоимость годовой подписки на 2009г. для новых подписчиков – 1080,00 руб.
Стоимость льготной годовой подписки на 2009г. для подписчиков прошлых лет –990,00 руб.
Стоимость подписки на 1 месяц – 90,00 руб.
Для Белоруссии, Эстонии, Узбекистана – 10,00 $
Для остальных стран –14,00 $

садовник

Журнал выходит 1 раз в месяц.
Стоимость годовой подписки на 2009г. для новых подписчиков – 780,00 руб.
Стоимость льготной годовой подписки на 2009г. для подписчиков прошлых лет – 715,00 руб.
Стоимость подписки на 1 месяц – 65,00 руб.
Для Белоруссии, Эстонии, Узбекистана – 8,00 $
Для остальных стран – 10,50 $

Ручная Работа

Журнал выходит 2 раза в месяц.
Стоимость годовой подписки на 2009г. для новых подписчиков – 1080,00 руб.
Стоимость льготной годовой подписки на 2009г. для подписчиков прошлых лет –990,00 руб.
Стоимость подписки на 1 месяц – 90,00 руб.
Для Белоруссии, Эстонии, Узбекистана – 10,00 $
Для остальных стран – 14,00 $

Подписка на журналы в любом отделении связи или через подписные агентства:

1. Объединенный каталог «Пресса России» и Каталог Агентства «Роспечать»
Подписные индексы:
Гастрономъ – 44141
Школа гастронома – 83273
Коллекция рецептов – 36979
Садовник – 46505
Ручная работа – 18131

2. Каталог российской прессы ПОЧТА РОССИИ
Подписные индексы:
Гастрономъ – 99378
Школа гастронома – 11308
Коллекция рецептов – 24651
Садовник – 24324
Ручная работа – 24323

3. Интер-Почта-2003
тел.: (495) 500-0060 (Москва), (495) 953-9262 (ближнее и дальнее зарубежье)

4. Вся пресса, тел.: (495) 787-3445

5. ИЧУП «РЭМ-Инфо»:
каталог «Белпочта», г. Минск,
тел.: (017) 291-9891
Подписные индексы:
Гастрономъ – 44141
Школа гастронома – 81158
Коллекция рецептов – 36979
Садовник – 46345
Ручная работа – 00142

6. Подписное агентство KSS, г. Киев,
тел.: (044) 270-6220, 270-6222, 464-0220

7. Урал-Пресс, Россия,
тел.: (495) 214-5162, (3432) 75-6274

Для оформления редакционной подписки

1. Заполните платежный документ и оплатите его через любое отделение Сбербанка
2. Разборчиво укажите фамилию, адрес (с почтовым индексом) и телефон подписчика
3. В графе «кол-во месяцев» напротив выбранного журнала(ов) укажите количество месяцев
4. В графе «сумма» укажите общую сумму за нужное количество журналов
5. Отправьте копию оплаченной квитанции
по факсу: (495) 725-1070 (доб. 5108),
по адресу: 125993, Москва, Волоколамское ш., д. 2,
или e-mail: podpiska@phbp.ru

Без получения данной информации редакция не гарантирует отправку оплаченных журналов

* Отправка журналов осуществляется заказной бандеролью в течение трех дней с момента выхода журнала. Стоимость доставки включена в стоимость журнала
* Доставка курьером (только по Москве) осуществляется до почтового ящика в течение 7 дней
* В цену подписки не включена комиссия Сбербанка
* Стоимость доставки включена в стоимость журнала

• На наших сайтах www.gastromag.ru, www.sadovnikmag.ru, www.handmade.idvz.ru вы можете оформить редакционную подписку на наши журналы, а также заказать уже вышедшие номера.
Отправка предыдущих номеров осуществляется заказной бандеролью наложенным платежом в течение месяца с момента подачи заявки.

• Подписка для юридических лиц оформляется на основании заявки и своевременной оплаты выставленного счета. Оформить заявку вы можете через сайт www.gastromag.ru, e-mail: podpiska@idvz.ru
• Подписка на журналы в других странах:
Перечислите на наш валютный счет необходимую сумму в долларах США:
Beneficiary: LLC "Bonnier Publications"
Vasiliy Petushkova Street, 8, Moscow, 125476, Russia
Beneficiary's bank: SBERBANK, TVERSKOYE BRANCH №7982, MOSCOW, RUSSIA, SWIFT CODE: SABR RU MM
Beneficiary's account: Acc №40702840038041019808
или евро:
Beneficiary: LLC "Bonnier Publications"
Vasiliy Petushkova Street, 8, Moscow, 125476, Russia
Beneficiary's bank: SBERBANK, TVERSKOYE BRANCH №7982, MOSCOW, RUSSIA, SWIFT CODE: SABR RU MM
Beneficiary's account: Acc №40702978638041019808
Возможна оплата через Сбербанк в рублях по курсу на день оплаты

Извещение

Получатель платежа: ООО «Бонниер Пабликейшенз»
ИНН 7733656928 КПП 773301001

Корр. сч. 30101810400000000225 БИК 044525225
Расч. сч. 40702810438040019808 в Сбербанк России ОАО г. Москва
Тверское ОСБ №7982

Подписка на журнал	Кол-во месяцев	Сумма
Гастрономъ		
Коллекция рецептов		
Школа гастронома		
Ручная работа		
Садовник		

Итого к оплате ____________________

Сумма платежа ________________ руб. _______ коп.
Сумма платы за услуги __________ руб. _______ коп.
Итого: ________________________ руб. _______ коп.

Кассир

Извещение

Получатель платежа: ООО «Бонниер Пабликейшенз»
ИНН 7733656928 КПП 773301001

Корр. сч. 30101810400000000225 БИК 044525225
Расч. сч. 40702810438040019808 в Сбербанк России ОАО г. Москва
Тверское ОСБ №7982

Подписка на журнал	Кол-во месяцев	Сумма
Гастрономъ		
Коллекция рецептов		
Школа гастронома		
Ручная работа		
Садовник		

Итого к оплате ____________________

Сумма платежа ________________ руб. _______ коп.
Сумма платы за услуги __________ руб. _______ коп.
Итого: ________________________ руб. _______ коп.

Кассир



С условиями приема указанной в платежном документе суммы, в т.ч. с суммой взимаемой платы за услуги банка, ознакомлен и согласен

« » 200 г.

(подпись плательщика)

Информация о плательщике:

(Ф.И.О., адрес плательщика)

Контактный телефон

Доставка: ☐ курьер ☐ зак. бандероль

С условиями приема указанной в платежном документе суммы, в т.ч. с суммой взимаемой платы за услуги банка, ознакомлен и согласен

« » 200 г.

(подпись плательщика)

Информация о плательщике:

(Ф.И.О., адрес плательщика)

Контактный телефон

Доставка: ☐ курьер ☐ зак. бандероль

Казьелло (ит. casiello) – козий сыр, или «сыр с кошачьей мятой», который издавна производят в провинции Потенца (область Базиликата, Италия), преимущественно в Молитерно. Технология изготовления казьелло достаточно примитивна. Козьему молоку дают отстояться при комнатной температуре, затем процеживают через слой сплетенного папоротника, переливают в медный чан и доводят до кипения. После этого добавляют сухую кошачью мяту и сычужную закваску. Через 30 минут молоко створаживается, а еще через 15 минут образуется плотный сырный сгусток. Его измельчают острой деревянной палочкой spino («шип», «колючка») и вручную формуют в головки диаметром 8–10 см и весом около 0,5 кг. Казьелло можно есть свежим почти сразу, а можно подсушить и несколько раз просолить в течение суток. В продажу поступают головки казьелло, обернутые листьями папоротника. Белая нежная плотная мякоть казьелло с дырочками и фрагментами кошачьей мяты обладает свежим вкусом с легким травяным, чуть мятным ароматом и приятным горьковатым послевкусием. Казьелло едят как столовый сыр и практически не используют в кулинарных целях. Сыр можно хранить всего неделю при комнатной температуре, потом он становится горьким.

Калакейтто (фин. kalakeitto) – финский рыбный суп с картофелем, луком и молоком. Хотя супы у финнов не в большом почете, что отмечали еще в XVIII и XIX веках многие русские путешественники, неизменными фаворитами финской кухни, особенно в холодное время года, до сих пор остаются классическая уха калакейтто и ее облагороженный вариант из лосося – лохикейтто (lohikeitto) со сливками. Из головы, хвоста и хребта любой пресноводной рыбы варят бульон, добавляют нарезанный кубиками картофель, варят 15 минут, кладут нарезанное мелкими кубиками рыбное филе и заправляют смешанной с молоком мукой. Подают, посыпав петрушкой, укропом и шнитт-луком. Традиционно калакейтто готовили в чугунном казане, в печи. После приготовления ему надо дать настояться сутки и только потом разогреть и подавать. Финны считают, что уха, в которую уже опущена рыба, ни в коем случае не должна кипеть – это святотатство.

Следующий номер выйдет 16 февраля

Где купить

Продукты и напитки

Крекеры восточные «Васаби&Сезам»
Алтуфьевское ш., 22б,
тел.: 234-7206,
ул. Кировоградская, 13,
тел.: 315-3301

Молочные продукты от «Мадам Му»
Круглосуточный телефон для заказов: 781-20-90
и на сайте www.madam-mu.ru

Мясные деликатесы от ТД «Рублевский»
Заказ по тел.: 448-5239,
www.rublevskiy.ru

Оливковое масло в ассортименте, в том числе Villa Magra и Grignano
Супермаркет «Азбука вкуса»,
Ленинградский пр-т, 52,
тел.: 504-3478

Посуда и аксессуары

Книги по кулинарии
Интернет-магазин «Болеро»,
тел.: 729-5868, www.bolero.ru

Посуда GreenPan
Торговая сеть «Ларес»,
Кронштадтский бул., 9,
ул. 1-я Квесисская, 18,
ул. Орджоникидзе, 11,
ул. Цандера, 7, корп. 2,
ул. Первомайская, 100,
ул. Ткацкая, 5, стр. 4.
Полный список адресов на сайте www.greenpan.ru

Посуда Röndell
Полный список адресов на сайте www.rondell.ru

Где побывать

DeLUXE, магазин
ул. Б. Грузинская, 42,
тел.: 967-9460

Deshoulieres, салон-магазин
Кутузовский пр-т, 9

«Акценты», салон
пер. Сивцев Вражек, 4,
тел.: (495) 203-1437, 203-3791

Аштанга Йога Центр
тел.: 8-926-0000-108,
www.yoga108.ru

«Пурпур», предметы декора, дизайн интерьера
ул. Б. Грузинская, 58/60,
тел.: 254-1462

Федерация йоги
тел.: 229-4555, www.kundalini.ru

Центр йоги Айенгара
тел.: 641-0653, www.yoga.ru

Школа йоги Виктора Бойко
тел.: 585-4934, www.realyoga.ru

Свобода выбора

Кому нужна форма для выпечки S-XL? Тем, кто постоянно сидит на диете, и тем, кому трудно определиться. А еще тем, у кого глаза завидущие и руки загребущие. И тем, кому только половинку... Одним словом: всем



Рачительные и предусмотрительные хозяйки теперь пекут пироги в силиконовой форме со встроенным порционным разграничителем (дизайн: Ding 3000 для немецкой компании Konstantin Slawinski). В ней все продумано заранее! Выпечка будет разделена на пятнадцать разнообразных по ширине и высоте кусков, что не только удобно, но и оригинально.
За простоту и гениальность эта «многоступенчатая» конструкция была отмечена престижной премией Design Plus 2008. Для еще большей свободы выбора существуют два варианта формы: диаметром 21 и 30 см.

